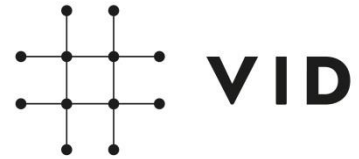




DET TEOLOGISKE  
MENIGHETSFAKULTET



# Ung og ensom på sosiale medier

En teoretisk refleksjon over hvilken effekt bruk av Instagram kan ha for ungdommers opplevde følelse av ensomhet

**Anders Berg**

**Veileder**

Cand. Psyko Gry Stålsett

VID vitenskapelige høgskole

Det teologiske menighetsfakultet

AVH5070 Masteravhandling (30 ECTS)

Master i diakoni

Mai 2017

Antall ord: 20243



## Sammendrag

Tall fra Ipsos viser at over 60% av nordmenn i alderen 18-29 år er på Instagram (Ipsos 2017). Instagram og andre sosiale nettverkstjenester er godt etablert, og på samme tid viser forskning til at sosiale medier kan ha negativ påvirkning på ungdom (2014:23). For å utforske hvordan det er å være ung og ensom på sosiale medier ble det gjennomføres en teoretisk refleksjon over problemstillingen: «Hvilken effekt kan bruk av sosiale medier ha for ungdommers opplevelse av ensomhet?». Det ble gjort en systematisk tekstkondensering av 15 forskningsartikler som ble funnet gjennom et systematisk litteratursøk. Det ble valgt ut meningsbærende elementer fra alle forskningsartiklene, som ble tatt med videre i analysen. Til slutt i analysen ble respondentene gitt en stemme og det ble formet tre hovedpunkter som er med på å beskrive hvilken effekt bruk av Instagram kan ha på ungdommers opplevde ensomhet. Disse tre punktene var «identitetens skjøre speilbilde», «livsviktig respons» og «de fremmede nære». Forskningen viser ungdommen både kan påvirkes positivt og negativt av Instagram. De største utfordringene ungdommen står ovenfor er grensegangene mellom det positive og det negative. For mye bruk av Instagram gir en negativ effekt, men det kan også for lite bruk av Instagram. Ungdommer som er i en fase der de jobber med sin egen identitet er sårbare mot tilbakemeldinger og sammenligner seg fort med andre. Hvem ungdommen velger å følge har også stor påvirkningskraft for ungdom. Resultatene viser til at den gjennomsnittlige ungdommen har ambivalent forhold til sosiale medier, som kan være negativ og positiv. Forskningen og resultatene er forsøkt forklart gjennom en ungdoms perspektiv, og det er et behov for at det blir forsket mer på hvordan ungdom utvikler seg i en digital verden hvor de har tilgang til det meste.

# Innhold

Sammendrag .....	1
1. Innledning.....	6
1.1 Bakgrunn .....	6
1.2 Avgrensning og problemstilling.....	6
1.3 Plassering i fagfelt .....	7
1.3.1 Psykologi.....	7
1.3.2 Sosialpsykologi.....	8
1.3.3 Utviklingspsykologi .....	8
1.3.4 Medievitenskap .....	8
1.3.5 Praktisk teologi .....	8
1.4 Begrepsavklaring .....	9
1.4.1 Ensomhet.....	9
1.4.2 Diakoni.....	9
1.4.3 Ungdom .....	9
1.4.4 Instagram.....	10
1.5 Presentasjon av litteratur .....	10
1.5.1 Ensomhet.....	10
1.5.2 Sosial identitet.....	10
1.5.3 Sosiale medier .....	11
2 Teori.....	12
2.1 Ensomhet.....	12
2.1.1 Tillit.....	14
2.2. Sosial identitet.....	15
2.3 Sosiale medier .....	17
2.4 Kirke, Plan for diakoni, ensomhet og sosiale medier .....	19
3. Metodekapittel.....	20
3.1 Utfordrende å forske på ensomhet.....	20
3.2 Systematisk litteratursøk.....	20

4 Analyse .....	23
4.1 Fra kaos til tema .....	23
4.2 Fra tema til koder – meningsbærende elementer .....	23
4.3 Fra koder til abstrahert meningsinnhold – kondensering.....	24
4.3.1 Kodegruppe: Instagram som identitetsbygger.....	24
4.3.2 Kodegruppe: Sosial sammenligning og betydningen av jevnaldrende.....	28
4.3.3 Kodegruppe: Instagram i sammenheng med depresjon? .....	30
4.4 Kondensering.....	34
4.4.1 Kodegruppe: Instagram som identitetsbygger.....	34
4.4.2 Kodegruppe: Sosial sammenligning og betydningen av jevnaldrende.....	35
4.4.3 Kodegruppe: Instagram i sammenheng med depresjon? .....	36
4.5 Fra kondensering til resultater – Syntese.....	36
4.5.1 Identitetens skjøre speilbilde .....	36
4.5.2 Livsviktig respons.....	37
4.5.3 De fremmede nære – Full tillit?.....	37
4.6 Oppsummering av funn.....	38
4.6.1 Identitetens skjøre speilbilde .....	38
4.6.2 Livsviktig respons.....	39
4.6.3 De fremmede nære .....	40
4.6.4 Styrker og svakheter.....	41
5 Drøfting.....	41
5.1 Identitetens skjøre speilbilde .....	42
5.2 Livsviktig respons.....	44
5.3 De fremmede nære .....	47
5.4 Kirkens ansvar.....	50
6.0 Avslutning.....	51
Litteraturliste.....	54
Vedlegg.....	59

*Although loneliness has always been a friend of mine  
I'm leavin' my life in your hands  
People say I'm crazy and that I am blind  
Risking it all in a glance  
And how you got me blind is still a mystery  
I can't get you out of my head  
Don't care what is written in your history  
As long as you're here with me*

*I don't care who you are  
Where you're from  
What you did  
As long as you love me  
Who you are  
Where you're from  
Don't care what you did  
As long as you love me*

*Every little thing that you have said and done  
Feels like it's deep within me  
Doesn't really matter if you're on the run  
It seems like we're meant to be (Backstreet Boys, 1997)*

# **1. Innledning**

## **1.1 Bakgrunn**

Teksten på forrige side er en del av Backstreet Boys sin sang «As long as you love me». Sangteksten beskriver godt et forhold mellom en ungdom og sosiale nettverkstjenester kan være. Sosiale nettverkstjenester som Facebook, Twitter og Instagram er utbredt i dagens samfunn, og har fått en stor del i manges liv. Ipsos følger nordmenns bruk av sosiale medier, og nå 12 år etter at Facebook kom på banen har nå 81,6% av Norges befolkning en bruker på Facebook (Ipsos 2017). Facebook er helt klart den store kjempen blant de sosiale nettverkstjenestene. Et stykke bak ligger Snapchat hvor 55% av nordmenn har en profil, og like i hælene på Snapchat kommer Instagram. Bildetjenesten Instagram har 1.8 millioner norske brukere, den gruppen som er mest aktive på Instagram er kvinner mellom 18-29 år (2017). Hele verden har fått plass på en mobiltelefon via internett, og mennesker fra alle verdenshjørner kan kommunisere fritt ved hjelp av sosiale nettverkstjenester. Disse tjenestene bringer også med seg inntrykk fra fjernt og nært, og brukerne er mottakere av alle disse inntrykkene. I hvilken grad brukerne lar disse inntrykkene gå inn på seg varier, og som i mange andre tilfeller, er det lurt å bruke disse sosiale nettverkstjeneste med måte. Ved å belyse eksisterende forskning vil denne avhandlingen utforske hvordan ungdom bruker Instagram, hvordan Instagram påvirker ungdom og hvordan kirken kan være en stemme i det digitale samfunnet.

For å spisse masteravhandling på er det gjort et valg av å rette fokus mot Instagram og hvordan bruk av Instagram kan påvirke ungdom og deres opplevde følelse av ensomhet. Instagram er den tredje største sosiale nettverkstjenesten i Norge, og har over 700 millioner brukere på verdensbasis (Instagram 2017). Fokuset i avhandlingen er siktet inn på hvilken effekt Instagram kan ha for ungdommers opplevelse av ensomhet, og jeg vil til slutt vinkle dette som en diakonal utfordring som både kirken og samfunnet har fremfor seg.

## **1.2 Avgrensning og problemstilling**

Problemstillingen i avhandlingen er:

«Hvilken effekt kan bruk av Instagram ha for ungdommers opplevde følelse av ensomhet?»

- En teoretisk refleksjon
- En diakonal utfordring

Fokuset i oppgaven er å foreta en teoretisk refleksjon over forholdet mellom Instagram, ungdom og ungdommers opplevde følelse av ensomhet. Dette vil jeg gjøre ved å gjennomføre et systematisk litteratursøk for å finne forskning om Instagram (sosiale nettverkstjenester), ensomhet og ungdom som vil analyseres opp mot teori som finnes på temaene. Til slutt vil jeg diskutere funnene fra forskningen opp mot teorien som blir presentert, og diskutere hvordan dette er en diakonal utfordring for kirken i dag.

For å svare på problemstillingen vil jeg se på teori om ensomhet, sosial identitetsteori og sosiale medier, og se på Plan for diakoni og dokumenter fra Kirkemøte og Ungdommens Kirkemøte. Diakonien har fire «søyler» som det diakonale arbeidet står på: nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, kamp for rettferdighet og vern om skaperverket. Jeg avgrensar mitt fokus til inkluderende fellesskap, siden det er mest relevant til å svare på problemstillingen.

Innenfor sosiale medier avgrensar jeg meg til sosiale nettverkstjenester, og hovedsakelig Instagram, som er en undersjanger til sosiale medier.

Avhandlingen ser på det allmenne problemet ensomhet, og sosiale medier som er veldig utbredt i den vestlige verden. Det er enda ikke lagt en strategiplan på hvordan diakonien kan møte unge mennesker på de sosiale mediene, og hvordan diakonien kan jobbe mot at mange føler seg ensomme, til tross for at mulighetene for sosial interaksjon aldri har vært større. Kirken har koblet sammen unge, ensomhet og sosiale medier, det nevnes flere steder i Plan for Diakoni. På Ungdommens Kirkemøte og Kirkemøtet har også ensomhet og sosiale medier vært på dagsorden de siste tre årene. Kirkemøtet sier blant annet at kirkens digitale satsing vil være en stor del av kirkens fremtidige arbeid.

### ***1.3 Plassering i fagfelt***

Denne avhandlingen strekker seg også over flere fagfelt. Det er spesielt fem fagfelt som avhandlingen kan plasseres under: psykologi, sosialpsykologi, utviklingspsykologi, medievitenskap og praktisk teologi.

#### **1.3.1 Psykologi**

Psykologien studere ulike sider ved menneskers atferd og mentale prosesser. Studering av atferd kan omfatte personers valg og handlinger i ulike situasjoner, og studering av mentale prosesser kan omfatte studier på hvordan personer tenker om seg selv og andre i visse situasjoner (Karl Halvor Teigen 2017). Psykologien kan sees på som en et tre med flere grener, og noen av disse grenene er: personlighetspsykologi; differensialpsykologi utviklingspsykologi og sosialpsykologi (2017).



### **1.3.2 Sosialpsykologi**

Under treet psykologi er en av grenene sosialpsykologi. Sosialpsykologien er opptatt av det som skjer «i samspill med mennesker og hvordan det formes av verdier, holdninger, sosiale systemer og den aktuelle situasjon.» Frode Svartdal (2017a). Temaer som studeres innenfor sosialpsykologien er sosial kognisjon, sosial påvirkning og interaksjon, holdninger, positiv eller negativ innstilling, og kunnskap om atferd og beslutninger i grupper (2017a).

### **1.3.3 Utviklingspsykologi**

Utviklingspsykologi er et fagområde innenfor psykologien som er rettet mot hele livsløpet til et menneske. Denne avhandlingen handler om ungdom og utviklingspsykologi er opptatt av å studere hvilke endringer som skjer i fasen med utvikling som ungdommene går igjennom, med temaer som identifikasjon, selvbilde og hvilke valg som blir gjort av ungdom på ulike områder (Svartdal 2017b).

### **1.3.4 Medievitenskap**

Denne avhandlingen handler om hvordan ungdom på vires av bru a Instagram. Instagram er en sosial nettverkstjeneste, som igjen er en del av de sosiale mediene. De sosiale mediene igjen er et område som medievitenskapen har beskjeftiget seg meg. «Medievitenskap er det vitenskapelige studiet av de moderne mediene, de som regulerer og laget medietilbudet, tilbudet selv, de som bruker det og sammenhengene denne medierte kommunikasjonsprosessen skjer i.» (Espen Ytreberg 2014).

### **1.3.5 Praktisk teologi**

I sin bok om praktisk teologi introdusere tidligere biskop Olav Skjevesland (1999) den praktisk teologi som «en betegnelse på det faglige engasjement som beskjeftiger seg med kirkens livsytringer slik de utfolder seg gjennom hele det kirkelige fellesskap ...» (1999:15). Praktisk teologi består av flere fagområder (ibid.:9), og det er det praktisk teologiske faget; diakoni, som vil belyses i denne avhandlingen

## **1.4 Begrepsavklaring**

### **1.4.1 Ensomhet**

Ensomhet er en følelse, og Knut Halvorsen skriver at «ensomhet er en subjektiv opplevelse.» (Halvorsen 2005:42). Følelsen av ensomhet erfares på ulike måter og i ulike situasjoner. Følelsen kan dukke opp når man er helt alene, men kan også dukke opp når en person er i en stor gruppe mennesker. Ensomheten skiller seg fra det å være alene. Det å være alene er knyttet til sosiale kontakter og ulike livsbetingelser, mens følelsen av ensomhet handler om det forholdet og den opplevelsen av sosial kontakter og av ulike livsbetingelser en person har (ibid.:44)

### **1.4.2 Diakoni**

Den norske kirkes definisjon på diakoni er: «Diakoni er kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet.» (Kirkerådet 2008:9). Den norske kirke er en diakonal kirke, og forstår seg selv som en tjenende kirke (ibid.:9). Nestekjærlighet handler om gjensidighet, inkluderende fellesskap handler om medmenneskelig omsorg, kamp for rettferdighet handler om et aktivt engasjement, og vern om skaperverket handler om å ta vare på verden (ibid.:9-10).

### **1.4.3 Ungdom**

Ungdomsårene er en fase i livet der en person utvikler seg fra å være et barn til å bli en voksen. Denne utviklingen starter med at barnet kommer i puberteten og ender med at ungdommen blir en selvstendig del av samfunnet (Judith G. Smetana, Nicole Capione-Barr og Aaron Metzger 2006:258). Sawyer et al. (2012) skriver i sin artikkel: «Adolescence: a foundation for future health» at utviklingen som skjer med et individ i ungdomsårene er med på å legge et grunnlag for dette individets mentale helse (Susan M. Sawyer, Rima A. Afifi, Linda H. Bearinger, Sarah-Jayne Blakemore, Bruce Dick, Alex C. Ezeh og George C. Patton 2012:1630). Hvordan samfunnet i dag definerer ungdom kan variere, alt ut i fra om man snakker om tenåringer eller unge voksne. Forskning viser til at hjernen til ungdom ikke er ferdig utviklet før i midten av 20årene (Sara B. Johnson et al. 2009:216, Jay N. Giedd 2013:102), og at begrepet «ungdom» kan brukes om både ferske tenåringer og unge voksne. Unesco har i sin artikkel «What do we mean by «youth»?» konkludert med at det er

aldersspennet mellom 15-24 år som definerer ungdom og unge mennesker. Siden hva som defineres som en ungdom varierer i flere instanser vil denne avhandlingen bruke ungdomsbegrepet om personer mellom 13 og 29 år. Dette gjøres også for å øke sannsynligheten for å finne forskning som kan gi innsikt i problemstillingen.

#### **1.4.4 Instagram**

Instagram er en sosial nettverkstjeneste, som er en undersjanger av de sosiale mediene. Instagram er en plattform der brukerne kan opprette profiler. Gjennom disse profilene kan brukerne dele sine liv med andre brukere ved å publisere bilder på sin profil. Instagram startet 6. oktober 2010, og ble raskt populært. I løpet av tre år hadde Instagram 100 millioner unike brukere, og 26. april 2017 rundet Instagram 700 millioner brukere (Instagram 2017).

#### **1.5 Presentasjon av litteratur**

Det var ønskelig å bruke teori skrevet på norsk for å kunne diskutere hvilken effekt bruk av Instagram, og sosiale nettverkstjenester, har på ungdom opp mot teori som er skrevet inn i en norsk kontekst. Det er også tatt med teori skrevet på engelsk, av forskere fra andre land og kontekster, der det ikke ble funnet relevant norsk teori.

##### **1.5.1 Ensomhet**

«Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid» - Knut Halvorsen, dr.philos. og professor ved Høgskolen i Oslo. Halvorsen tar for seg begrepet ensomhet og svarer på spørsmål som: «hva er ensomhet?», «hvem er ensomme?», «hvorfor er noen ensomme?» og «hva kan vi gjøre med ensomheten?». Han angriper ensomheten fra flere vinkler, og mest relevant for oppgaven er den individuelle opplevelsen av ensomhet og forståelsen av ensomhet i lys av samfunnsutvikling.

«Ensomhetens filosofi» - Lars FR.H. Svendsen, professor i filosofi ved UiB.

Ensomhetens filosofi svarer på flere av de samme spørsmålene som Halvorsen gjør i sin bok. Hva ensomhet er og hvem som er de ensomme, er to spørsmål Svendsen filosoferer rundt.

##### **1.5.2 Sosial identitet**

«Social Identities and Social Context: Social Attitudes and Personal Well-being» - John F. Dovidio, Sanyek K. Gaertner, Adam R. Pearsin og Blake M. Riek. Artikkelen handler om hvordan menneskers sosiale identitet er viktig i forhold til hvordan mennesker relaterer seg til andre personer og for deres personlige velvære.

«Uncertainty, Social Identity, and Ideology» Michael A. Hogg, Professor ved Claremont Graduate University. En artikkel om sosial identitet. Artikkelen tar for seg hvordan personers usikkerhet kan påvirke deres identifisering med andre.

«Self Online: Personality and Demographic Implications» - Jayne Gackebach, Associate Professor ved MacEwan University, Heather von Stackelberg, medforfatter. Gackebach og Stackelberg skriver blant annet om nye tenkemåter angående identitet, avloggede og påloggede «selv», og pålogget personlighet (Gackebach og von Stackelberg 2007:55)

«Social Comparison Theory» - John Darley, professor ved Princeton University. Darley utforsker sosial sammenligningsteori. Det er hovedsakelig meninger og ferdigheter, og rettferdighetsans og personlige ambisjoner som ligger til grunn for sosial sammenligning (Darley 2010:762).

«Social Comparison» - Catherine M. Sabiston, professor ved University of Toronto, og Eva Pila, Research Associate. Artikkelen er skrevet i en Encyclopedia om sport og trening, men det skrives om sosial sammenligningsteori og hvordan sosial sammenligning påvirker mennesker i hverdagen, noe som er relevant i avhandlingen.

«Identity» - Shaelyn M. Strachan, Assistant Professor ved University of Manitoba. Artikkelen er skrevet i en Encyclopedia om sport og trening, men det skrives om generell identitet og identitetsteori, som er relevant i avhandlingen.

### **1.5.3 Sosiale medier**

«Sosiale medier» - Ida Aalen. Ida Aalen har skrevet en bok om hvordan de sosiale mediene påvirker oss mennesker. Boken er forankret i flere hundre forskningsartikler og gir hjelp til å forstå sosiale medier i en hverdag der de har blitt en naturlig del av.

«Liker – Liker ikke» - Bernard Enjolras (forskningsleder ved Institutt for samfunnsforskning), Rune Karlsen (forsker ved Institutt for samfunnsforskning), Kari Steen-Johnsen (forsker ved Institutt for samfunnsforskning) og Dag Wollebæk (forsker ved Institutt for samfunnsforskning). Boken er rettet mot samfunnsengasjement, demokratisk deltakelse og offentlighet. Den bygger på undersøkelser av hvordan nordmenn bruker sosiale medier. Boken legger frem gode definisjoner på sosiale medier og sosiale nettverkstjenester, og det skrives om hvordan menneskers tillitt påvirkes av sosiale medier. Tillitt, eller mangel på tillitt, er en sentral følelse innenfor ensomhet.

«Understanding Digital Culture» - Vincent Miller, foreleser i sosiologi ved the University of Kent. Miller tar for seg den digitale kulturen i vår tid, og det er to kapitler i boken som er relevant inn i oppgaven. Det ene kapitlet handler om digital identitet og det andre kapitlet handler om sosiale medier og problemet med fellesskap. Hvordan en digital identitet ser ut, og hvordan virtuelle fellesskap fungerer blir belyst. Miller definerer ulike typer virtuelle fellesskap og hvordan identitet, relasjoner og fellesskap er i endring.

## 2 Teori

### 2.1 Ensomhet

Følelsen av ensomhet er en subjektiv opplevelse (Halvorsen 2005:42). Ensomheten kan oppstå når man er helt alene, men også i situasjoner der man er omgitt av mange mennesker. Ensomheten kan med bakgrunn i dette være vanskelig å gi en definisjon på, siden følelsen vil variere fra person til person. Alenehet, det å være alene, er ikke like problematisk å måle som ensomhet. Ved spørsmål om tid brukt alene vil de fleste med stor sikkerhet kunne si hvor lenge de har vært alene i løpet av en tidsperiode. Å være alene er knyttet til sosiale kontakter og ulike livsbetingelser, mens følelsen av ensomhet handler om hver persons forhold til, og opplevelse av, sine sosiale kontakter og livsbetingelser (ibid.:42). Lars F.H. Svendsen viser til noen trekk som går igjen ved ulike definisjoner av ensomhet: «Ensomhet er en følelse av smerte eller tristhet, en oppfatning av en selv som isolert eller alene og en følt mangel på nærhet fra andre.» (Svendsen 2015:20). Ensomheten knyttes ofte til savn og negative opplevelser av å føle at man er helt alene (2005:42). Folk blir ensomme på hver sin måte, selv om tilstanden er allmenn (ibid.:43). Årsaker til at noen opplever følelsen av ensomhet kan være at relasjonene ikke strekker til eller at en person ikke opplever nærhet for å dekke personens behov (2015:24). Svendsen skriver at personer har en egen forventning til både nærhet og relasjoner, og om denne forventningen blir tilfredsstilt eller ikke, er med på å bestemme om en person føler seg ensom eller tilfreds (ibid. 35).

Halvorsen viser til William Sadler og Thomas Johnsens fire dimensjoner av ensomhet: eksistensiell ensomhet, kulturell ensomhet, sosial ensomhet og interpersonell ensomhet (2005:44). Dimensjonene har til felles at ensomhet oppstår der en person forventer noe av livet, men det som forventes blir ikke tilfredsstilt hos denne personen. Den eksistensielle ensomheten blir delt inn i tre forhold. Forholdet til naturen, til Gud og til en persons skjebne (ibid.:44). Den kulturelle ensomheten kan oppstå for personer som ikke befinner seg i sin kultur og som ikke føler seg hjemme i kulturen de befinner seg i. En kan føle at man ikke

passer inn, og at man er en fremmed (ibid.:44). Den sosiale ensomheten oppstår som en reaksjon på ytre forhold (ibid.:44). Sosial isolasjon er en av faktorene innenfor den sosiale dimensjonen av ensomhet (ibid.:44). Den interpersonlige ensomheten kan oppstå når en person mangler de nære relasjoner, de betydningsfulle andre (ibid:45). Denne følelsen av ensomhet kan like lett oppstå i store folkemengder, som når en er helt alene (ibid:45).

En person som opplever en sosial mangeltilstand kan definere seg selv som ensom. Denne ensomhetstilstanden er en negativ opplevelse som har utgangspunkt i at denne personen ikke har et har får dekket sitt sosiale behov med de sosiale nettverkene personen har (ibid.:46). Denne personen vil tolke sine sosiale forhold, og erfare at de ikke strekker til for å de sosiale behovene. Dette resulterer i en opplevd følelse av ensomhet, og Halvorsen skriver at ensomheten har to sider, en kvalitativ side og en kvantitativ side (ibid.:46). På den kvalitative siden finner vi savnet etter den nære tilknytningen til andre, og på den kvantitative siden finner vi savnet etter å ha et tilgjengelig sosialt nettverk (ibid:47). Dette gir to former for ensomhet, en personlighetsrelatert form og en indre form, som også kan kalles sosial- og emosjonell ensomhet (ibid:47).

Ikke all ensomhet trenger å oppleves som negativ. Halvorsen presenterer solitude er en form for å være alene som sees på som positiv. Solitude kan fungere som et slags pusterom, et sted en kan være for seg selv for å søke ro og personlig ettertanke (ibid:55). Denne valgte formen for ensomhet krever at man kan stå på sine egne ben, og at man ikke trenger stadig stimulering fra omgivelsene (ibid:55). Bruker man alt for mye tid alene kan følelsen av ensomhet oppstå, men vissheten at man har nære relasjoner kan være med på å holde følelsen av ensomhet i sjakk (ibid:55). Veien inn i solitude må være frivillig. Skjer det gjennom tvang mister aleneheten sin hensikt og det kan gi alvorlige konsekvenser (ibid.: 56).

En annen form for ensomhet er sosial isolasjon (ibid:56). Sosial isolasjon kalles også sosial ensomhet, og handler om både samhandlingshyppighet (som også kan brukes for å måle sosial kapital (ibid:63)), og grad av intimitet og nærhet med relasjoner (ibid:57). Sosial ensomhet handler om hvor ofte bruker man tid på de nære relasjoner og hvor meningsfylt tiden man bruker med disse relasjonene er. En person med et stort sosialt nettverk kan være mer ensom enn en person i et lite sosialt nettverk, alt ettersom hvordan personen opplever det sosiale nettverket. Et mindre sosialt nettverkene er generelt mer sårbare enn store nettverk, og det er desto viktigere at tiden som brukes med det lille sosiale nettverket er meningsfull (ibid:57). Halvorsen viser til at det er en sammenheng mellom størrelse på nettverk og sosial ensomhet, og hvorvidt man har intime relasjoner og emosjonell ensomhet (ibid.:57). Et sosialt

nettverk påvirker en persons opplevde følelse av ensomhet gjennom tilgangen til emosjonell, instrumentell og sosial støtte (ibid:57).

Årsaker til at noen opplever å føle seg ensomme varierer fra person til person. Både personlighet og noe helt uforutsett, som en livskrise kan gjøre at en person føler på ensomhetsfølelsen (ibid.:68). «Psykologer vil gjerne forklare sterk ensomhetsfølelse ut fra personlighetsfaktorer eller arvelige disposisjoner som gjennom relasjoner til de nærmeste (kanskje særlig mor) de første leveår (tidlig barndom) blir avgjørende.» (Halvorsen 2005:68). Alle livsfaser har sine kritiske punkter når det kommer til ensomhet og tilhørighet (ibid:68-71). Mennesker er forskjellige og tolker verden på hver sin måte. Personlighetsfaktorer som innadvendthet og utadvendthet spiller også inn på evnen til å bygge og opprettholde relasjoner (ibid:72).

Samfunnet i dag er preget av at enkeltindivider skal fremme seg selv og fremstå som vellykkede (ibid:91). Oppnår man ikke riktig sosial status eller presterer ikke godt nok, kan ensomhetsfølelsen oppstå. «Selvaktelse avhenger av at en har personlig framgang. Det holder ensomhetsfølelsen på avstand» (Halvorsen 2005:91). For å oppleve en positiv utvikling trenger en person å oppleve at utviklingen er på vei mot et ønsket mål.

### **2.1.1 Tillit**

Enjolras presenterer to typer tillit: En generalisert tillit, og en partikulær tillit (2013:82). Den generaliserte tilliten er den tilliten en person viser til folk flest. En med høy generalisert tillit mener at folk generelt er til å stole på, mens en med lav generalisert tillit vil være mer skeptisk til fremmede. Den partikulære tilliten er den tilliten en person har til nære personer. Det er familie, venner og mennesker en person har et personlig forhold til (ibid.:84). Svendsen viser til at det er en «klar korrelasjon mellom ensomhet og generalisert tillit: Jo mer tillitsfull du er, desto mindre ensom, og jo mindre tillitsfull, desto mer ensom.» (Svendsen 2015:63), og at «forbindelsen mellom ensomhet og tillit ser ut til å være sterk (...) på individnivå (...)» (Svendsen 2015:63). Hos personer som har liten tillit til andre, lav generalisert tillit, står i fra for å tenke at personer rundt seg potensielt kan såre dem. Dette kan igjen føre til at en person med lav generalisert tillit velger å ikke ønske å ha sosial kontakt med andre på grunn av frykten for å få negativ respons (ibid.:70). Enjolras knytter bruk av sosiale nettverkstjenester til tillit (2013:84). Grunnlaget for den generaliserte tilliten til andre legges gjerne i en tidlig livsfase, og kan settes på prøve i en tidlig ungdomstid som preges av mye tid brukt på sosiale medier (ibid.:85). Oppvekst og tillit har mye å si om hvordan man knytter kontakter med

andre (2015:71), og den gjennomgående bruk av Instagram og andre sosiale medier blir knyttet til en lavere generalisert tillit blant ungdom (2013:85).

Det er mulig å peke på en grense på hvor mye tid man kan bruke på nettet før grad av tillit, andre positive effekter, blir negative. I løpet av flere timers bruk vil en brukers engasjement på de sosiale mediene avta og gi negative effekter for brukeren (ibid.:89). De positive effektene er begrenset til de personer som allerede sitter på et bredt sosialt nettverk, og som bruker de sosiale mediene for å holde disse nettverkene gående. I den andre enden er brukeren som mangler etablerte sosiale bånd og dermed får en negativ påvirkning av bruk av de sosiale mediene. Hos de personer som primært bruker sosiale medier til tidsfordriv oppgir en lavere sosial kapital og tillit til andre (ibid.:89).

Et sammenfallende mønster viser seg når man ser på hvordan begrunnelsene folk oppgir for å bruke Facebook, bruk av Facebook henger sammen med tillitsnivå. De som oppgir motiver som peker i retning av Facebook som en naturlig forlengelse av deres sosiale liv, er mer tillitsfulle. De som derimot ser Facebook som en erstatning for relasjoner i den «virkelige» verden, er mindre tillitsfulle. De som vektlegger muligheten for å møte andre typer folk på Facebook enn ellers og de som bruker Facebook fordi de kjeder seg, scorer lavere på både generalisert og partikulær tillit. Personer som primært bruker Facebook for å søke bekreftelser og respons fra omverdenen, uttrykker også lavere tillit til venner og kjente enn andre (ibid.:87).

## **2.2. Sosial identitet**

Strachan (2014) presenterer identitet som den rollen et individ har i et samfunn, eller hva det betyr for denne personen å ha denne rollen. Individet kan også sosialiseres. Denne sosialiseringen går ut på at fellesskapet individet er en del av har visse retningslinjer som forskjellige roller må følge. Et individs sosialiserte identitet, eller sosiale identitet, vil ha visse roller i ulike felleskap og må følge disse fellesskapenes retningslinjer for å holde på disse rollene (Strachan 2014:381).

Dovidio et al. presenterer sosial identitetsteori som «en persons trang etter en positiv identitet av seg selv, som kan bli tilfredsstilt av et medlemskap i en sosial gruppe» (egen oversettelse, Dovidio et.al. 2005:234). Sosial identitet handler om hvordan et individ ser sin rolle inn i en gruppe eller et fellesskap. (Hogg 2005:207). Dovidio et al. skriver at mennesker er sosiale dyr og at medlemskap i en gruppe er en nøkkel i å ta vare på sitt sosiale vesen (2005:233). Fellesskap har sine egne spilleregler, og individet vil redefinere seg selv for å fylle de rollene en får i fellesskapet (2005:207). Det å være en del av fellesskapet gir en



person mulighet til å definere seg som et «jeg» som representerer sin personlige identitet og et «vi» som representerer sin sosiale identitet (2005:235). I fellesskapet er det «social beliefs», sosial overbevisning, som er med på å påvirke hvordan de ulike individene i fellesskapet tenker om seg selv, om fellesskapet og hva som er til det beste for fellesskapet. Denne sosiale overbevisningen er sjelden en nøyaktig refleksjon om hvordan forholdene er innad i fellesskapet, og ulike individer innenfor fellesskapet kan ha en ulik overbevisning om hva som er best for fellesskapet (2005:209). Individene lar seg styre av fellesskapet ved at de er engasjert av å passe inn og være en del av det store fellesskapet (ibid.:207). En annen faktor som motiverer den sosiale identiteten, og ønsket av å være en del av et større felleskap, er usikkerhet i forhold til egen selvforståelse og sin egen plass i samfunnet (ibid.:209). Noen individer sliter med usikkerhet til seg selv i ulike sosiale settinger, og disse usikre personene «vil gjerne vite hvem de er, og hvordan oppføre seg, og hva de skal tenke, og hvem andre er, og hvem de kan oppføre seg og hva de kan tenke» (egen oversettelse, Hogg 2005:209). En vei ut av denne usikkerheten er ved å kategorisere seg sosialt, å ta del i et større vi. Dette kan gjøres i mindre eller større fellesskap, og denne kategoriseringen gir den usikre personen en indikasjon på hvordan dette «vi» skal tenke og handle (ibid.:210). Kategoriseringen er en essensiell del av menneskers evne til å kunne prosessere alle inntrykk som de utsettes for i samfunnet (2005:233). Hogg skriver at «self-uncertainty is the most potent motive for identification» (Hogg 2005:210) og denne identifiseringen med andre kan føre til sosial sammenligning, som igjen kan føre til sosial isolasjon og ensomhet.

Mye av den informasjonen en person har om seg selv, har den tilegnet seg ved å observere andre, for deretter å resonere seg frem til hvilke konsekvenser dette får for sin forståelse av seg selv (Darley 2010:762). Sosial sammenligning handler om et individs forståelse av seg selv, sine egenskaper, ferdigheter og forventninger, i forhold til andre individer (Sabiston og Pila 2014:690). En person bruker sosial sammenligning for å evaluere seg selv, og sammenligningen kan påvirke selvfølelsen både positivt og negativt. Ved å sammenligne seg med noen som står lavere enn seg selv på et område, kan gi en person bedre selvfølelse. I motsetning til dette kan en persons sammenligne seg selv med andre som er bedre enn en selv på visse områder. Dette kan føre til negative konsekvenser for selvfølelsen (ibid.:690).

En arena der sosial sammenligning skjer er på internett, og gjerne på sosiale nettverkstjenester. Internett er en plattform der man får utforsket ulike sider ved seg selv ved blant annet å lage ulike profiler på sosiale nettverkstjenester. Gackenbach og von Stackelberg (2007) skriver at personer i dagens samfunn har ett eller flere «selv» som de opererer med i

ulike settinger og i ulike relasjoner. Selv om mennesker har én identitet, har denne identiteten ulike sider ved seg (ibid.:56). I løpet av ungdomstiden blir flere sider av identiteten testet ut som en del av utviklingen mot en voksen identitet. Denne prosessen preges gjerne av usikkerhet (ibid.:57). Mulighetene til å utforske ulike identiteter på internett gjør det både lettere og tryggere for ungdom å prøve ut ulike sider av seg selv (ibid.:57). Gackenbach og von Stackelberg poengterer at der mennesker jobber med sin egen identitet er det et klart fokus på både positive og negative sider ved sin egen identitet (ibid.:57). Evnen til å ta til seg inntrykk om seg selv og omgjøre det til selvinnsikt utvikler seg i løpet av livet og er ferdig utviklet hos voksne (ibid.:57). Den økende bruken av sosiale nettverkstjenester kan være utfordrende for ungdom som er i prosessen med å bygge sin egen identitet. Sosiale nettverkstjenester byr på mange inntrykk, og ungdommen kan ha utfordringer med å hente de rette inntrykkene og innsiktene fra det de blir presentert for på de sosiale nettverkstjenestene (ibid.:57).

### ***2.3 Sosiale medier***

Det å gi en kort og klar definisjon på sosiale medier kan være utfordrende. Ida Aalen kaller sosiale medier et «sekkebegrep» (Aalen 2015:19), men at to kjennetegn som er avgjørende for at sosiale medier skal være sosiale medier. Det første kjennetegnet er at brukerne av sosiale medier er både produsenter og konsumere, og det andre er at det sosiale medier gir mulighet for mange-til-mange-kommunikasjon (ibid.:19). Enjolras (2013) kaller sosiale medier et samlebegrep og nevner seks ulike undertyper av sosiale medier: «samarbeidsprosjekter, blogger og mikroblogger, innholdsfelleskap, sosiale nettverkssider, virtuelle spillverdener og virtuelle sosiale verdener» (Enjolras 2013:11). En av undersjangrene til sosiale medier er sosiale nettverkssider, eller sosiale nettverkstjenester, og denne undersjangeren er lettere definerbar. Aalen definerer sosiale nettverkstjenester som:

«en nettbasert kommunikasjonstjeneste som må oppfylle tre kriterier: 1. Hver bruker har sin egen profil som består av innhold skapt av brukeren selv, av andre brukere og/eller av systemet. 2. Brukeren kan lage en liste over relasjoner (venner, følgere eller lignende) på tjenesten. Lista er synlig for andre brukere, og man kan gå videre til de andre brukernes profiler fra lista. 3. Brukeren kan konsumere, produsere og/eller interagere (likes, kommentarer eller lignende) med nyhetsstrømmer av brukergenerert innhold fra koblingene deres på tjenesten» (Aalen 2015:20).

Enjolras definerer en sosial nettverkstjeneste som «muligheten til å vedlikeholde og bygge sosialt nettverk på nett basert på delte interesser eller aktiviteter» (2013:11). I likhet med Aalens tre kriterier for en sosial nettverkstjeneste skriver Enjolras at sosiale nettverkstjenester som et kommunikasjonsverktøy og at en bruker oppretter en profil og vennelister med andres profiler (ibid.:11). Noen populære sosiale nettverkstjenester i dag er Facebook, Twitter og Instagram. Brukere av sosiale nettverkstjenester kan knytte relasjoner med andre brukere (2015:20). Når to brukere knytter relasjoner med hverandre gir de tillatelse til at den andre brukeren kan interagere med den informasjonen profilen inneholder. Alle relasjonene blir gjerne samlet på en «venneliste» og hvem man velger å ha på denne vennelisten blir også en brukers «innbilte publikum», det er disse profilene som får tilgang til en brukers ytringer (2013:23). Hvordan profiler knyttes sammen varierer på ulike sosiale nettverkstjenester og relasjonene kan være både synkrone og asynkrone, alt ettersom hva slags tjeneste som benyttes og hvordan tjenesten brukes (2015:20). En synkron relasjon er en gjensidig relasjon. På sosiale nettverkstjenester er relasjonene gjensidige ved at brukerne knytter seg sammen ved å sende en henvendelse som må godkjennes av brukeren som mottar henvendelsen. Der relasjonene ikke er gjensidige, asynkrone, kan en bruker knytte seg til en annen bruker uten krav på bekreftelse (ibid.:20).

Hvilke behov som blir dekket av bruken av sosiale medier varierer mellom de forskjellige brukerne. Selv om teknologi og samfunn er i stadig utvikling kan det se ut som at menneskers behov ikke utvikler seg like fort. Aalen viser til en liste av behov fra 1987 som viser til hvilke behov mennesker fikk dekket ved bruk av massemedier, og som i dag dekkes av blant annet sosiale medier. Disse behovene gikk under fire hovedkategorier: informasjon, underholdning og tidsfordriv, fellesskap og sosial interaksjon, og personlig identitet (ibid.:35). Brukere får tilfredsstilt ulike behov gjennom sosiale medier ut i fra hvordan de bruker de sosiale mediene. Sosiale nettverkstjenester er også en god arena for å bygge, opprettholde og avslutte nettverk (2013:23). En bruker av sosiale nettverkstjenester kan administrere sine egne nettverk uten at tid og rom skal sette rammer og begrensninger for hvem en kan komme i kontakt med. Det er i dag større sannsynlighet for å møte likesinnede på interessebaserte nettsider og gjennom sosiale medier (ibid.:34).

Når man snakker sammen ansikt-til-ansikt kommuniserer man på flere måter. Gjennom stemme, kroppsspråk og blick vil kommunikasjonen bli mer synkron. De kommuniserende partene kommuniserer gjensidig (2015:50). Internett og sosiale nettverkstjenester er med på å endre hvordan mennesker kommuniserer med hverandre. Kommunikasjonen mister sin gjensidighet når kommunikasjonen skjer i en virtuell verden.

Stemmeleie og kroppsspråk er to sider ved måten vi kommuniserer som forsvinner ved å kommunisere via blant annet chat (ibid.:51). Snakker man ansikt-til-ansikt kan man oppleve en umiddelbar respons fra den andre parten. Det kan være gjennom ord, kroppsspråk og/eller stemmeleie. Denne umiddelbare responsen mangler over chat. Chat blir asynkron ved at en kan prøve ut det man vil si flere ganger, eller også legge vekk en samtale, for så å ta den opp senere. Kommunikasjonen kan miste sin her-og-nå følelse (ibid.:51). Sosiale nettverkstjenester er tilgjengelig til alle døgnets tider. Gjennom smarttelefoner har man tilgang til Facebook, Snapchat, Twitter og andre sosiale medier, og ved denne kontinuerlige tilgjengeligheten kan det oppstå en følelse av et krav om selv å være tilgjengelig for sitt sosiale nettverk (ibid.:54). Hvordan de virtuelle fellesskapene og sosiale medier påvirker samfunnet og fysiske fellesskap er det delte meninger om (2013:35). Enjolras peker til forskere som er optimistiske og til forskere som er pessimistiske (ibid.:35). Ved å fjerne begrensninger for hvor, når og med hvem man kan ha fellesskap med, kan det føre til at mennesker med mindre nettverk kan møte flere likesinnede online og på denne måten utvikle sine sosiale nettverk. Et pessimistisk syn på fellesskap over nett, er at en persons kan miste kontakt med nettverk og fellesskap som personen har fra før av (ibid.:35), at de mellommenneskelige fellesskapene forvitrer (ibid.:65).

#### *2.4 Kirke, Plan for diakoni, ensomhet og sosiale medier*

Ungdommen kirkemøte tok i 2011 opp psykisk helse, og dette tas også opp som en sak under punktet Ungdomsdiakoni i 2015 (2015:17). Ungdommens kirkemøte viser til hvordan kirken kan være med på å skape gode fellesskap, som igjen kan være med på at ungdommer får rom til å utvikle en god psykisk helse (ibid.:18). Det stilles blant annet spørsmål om hvordan kirken kan møte de som faller utenfor fellesskap (ibid.:18). Blant ungdommer kan det som nevnt oppstå mange utfordringer, og det kan være vanskelig for ungdom å finne seg til rette i de aktiviteter og tilbud som finnes for dem. Plan for diakoni viser til at ensomhet rammer mange unge og at internett er med på å skape nye arenaer for fellesskap (Kirkerådet 2008:18). Ungdommens kirkemøte legger vekt på at kirken kan «... lære ved å være åpne og ved ville lære og ville å ta imot. Dette kan blant annet skje ved at kirkas ansatte går ut på de steder hvor ungdommen er og lar seg berøre og gjør noe med det de har lært.» (2015:19). For å lære hvordan kirken skal møte ungdom og ungdommers problemer må kirken være der ungdommene er, og når samfunnets utvikler seg, må kirken også følge etter. Kirkemøte 2016 uttrykker at: «Å være folkekirke i dag betyr også å være tilgjengelig digitalt.» (Kirkemøtet 2016:221). Mennesker bruker tid på internett og spesielt sosiale nettverkstjenester, og kirken

«... skal også være der stadig flere er: På Facebook og andre sosiale medier. Å være kirke for de unge voksne som melder seg ut handler også om å være kirke på nettet. For det er der de er ...» (Kirkemøtet 2016:221-222).

Nettprestene er en tjeneste som kirken har over nett, der man kan snakke med kirkelige utdannede personer om livet. Nettprestene er en viktig og ny kanal innen diakoni, som virker inn i et digitalt samfunn. Tjenesten er tilgjengelig de fleste dager i uken, og er en trygg arena hvor samtalepartnerne på kirkens side har taushetsplikt (nettkirken.no). En slik tjeneste er viktig i en tid hvor det legges stort press på ungdom. Kirkemøtet skriver at «i vår kultur er det særlig unge mennesker som lider under kommersielle kroppsidealer, prestasjonspress og press i sosiale medier om å framstå perfekt.» (Kirkemøtet 2017:124). Gjennom Nettprestene kan kirken være arena hvor ungdom kan snakke om blant annet kroppsideal og prestasjonspress.

### 3. Metodekapittel

#### 3.1 *Utfordrende å forske på ensomhet*

Halvorsen skriver at å gjennomføre intervju om ensomhet ikke er enkelt på grunn av graden av personlighet og følsomhet som den opplevde følelsen av ensomhet har (2005:64). «Skal en måle utbredelsen av ensomhet og endringer over tid, er representative kvantitative studier den eneste muligheten som finnes» (Halvorsen 2005:65). Det er utfordrende å forske på ensomhet som fenomen, siden ensomheten er en subjektiv følelse og at ensomhet har forskjellig betydning for mennesker (ibid:65). Svendsen presenterer fem tester som er utviklet for å måle personers opplevde følelse av ensomhet: «UCLA Loneliness Scale», «de Jong-Gierveld Loneliness Scale», «The Social and Emotional Loneliness Scale for Adults», «The Existensial Loneliness Questionnaire», og «Preference for Solitude Scale». Nøyaktigheten på måleredskapene aldri vil bli eksakt, siden det som undersøkes er en subjektiv følelse. I analysen av resultatene fra disse testene må man inkludere testenes begrensninger, og innse at man ikke kan komme med et representativt svar for en større gruppe mennesker (2015:51). Med Halvorsens presentasjon av forskning på ensomhet i tankene, er det valgt å gjennomføre et systematisk litteratursøk for å utforske hvilken forskning om temaene «ungdom», «ensomhet» og «Instagram» som er publisert.

#### 3.2 *Systematisk litteratursøk*

Avhandlingen vil ha en kvalitativ tilnærming for å svare på problemstillingen om hvilken effekt bruk av Instagram har på ungdommers opplevelse av ensomhet. Både på grunn av tidsmessige utfordringer og fordi ensomhet er et nærgående tema som det kan være

utfordrende å prate om, vil det gjennomføres et systematisk litteratursøk for å belyse avhandlingens problemstilling. Målet med litteratursøket er finne forskningsdata på ungdom, ensomhet og Instagram. De forskningsartiklene som blir valgt ut vil bli analysert og deretter diskutert opp mot teori om ensomhet, sosial identitet og sosiale medier. For å vinkle avhandlingen mot diakonien vil det i teoridelen være et kapittel som omhandler kirkens møte med ungdom ensomhet og sosiale medier. I det systematiske litteratursøket vil ikke kirken være et av søkekriteriene, men vil diskuteres opp mot de funnene som kommer frem gjennom det systematiske litteratursøket og analysen av materialet. For å finne relevant forskning ble det gjort søk etter forskning som omhandler alle tre emnene: ensomhet, Instagram og ungdom. Ungdomsbegrepet er her begrenset til tenåringer (13-29 år).

Det systematiske litteratursøket er gjennomført etter mal funnet på hjemmesiden for: Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group, 2009).

Det er gjennomført søk på de følgende databasene: Google Scholar, Oria (BIBSYS) og PubMed. Oria er en samarbeidsdatabse mellom universiteter og høyskoler i Norge, og norske fag- og forskningsbibliotek. Den relevant for å finne forskning på norsk, og eventuelt avhandlinger med lignende tema. Tyngden av forskningen funnet er hentet fra søket på Google Scholar som er en database som har samlet alle typer forskning. PubMed har både akademisk forskning og praktisk litteratur om psykologi. PubMed ble tatt med i søkeprosessen for å ha en tredje database til søkene.

Det første søket ble gjort på Oria (Vedlegg 1) på norsk med søkeordene: (Ensomhet) OG (ungdom) ELLER (unge) OG (sosiale medier) OG (Ensomhet). Videre avgrensninger var at resultatet skulle være publisert etter 2010 og at det skulle være et fulltekstdokument. Dette gav 8 resultater, og tre av disse var bøker som ble valgt bort. Neste søk ble gjort på engelsk med søkeordene: (loneliness) AND (Instagram) AND (Adolescence). Dette gav ett treff, som ikke relevant basert på tittelen.

De samme søkeordene ble brukt på Google Scholar (Vedlegg 2) som gav 1740 resultater. Flere av resultatene fokuserte på hvordan studenters og voksnes bruk av sosiale medier påvirker deres mentale helse, som gjorde dem irrelevante. For å avgrense resultatene ble det i neste søk brukt de samme søkeordene, men resultater med ordene (college) og (adult) ble utelatt. Resultatet ble 155 resultater. Av disse ble 119 resultater ble valgt bort på grunn å være irrelevant, eller mangel på tilgjengelighet.

Siden søkene på Oria (BIBSYS) gav få resultater ble det gjennomført et søk på PubMed (Vedlegg 3) med de samme søkeordene. (Loneliness) AND (Instagram) AND (Adolescence). Dette søket gav ett treff.

Søkene gav til sammen 43 treff, De 43 gjenværende treffene ble skrevet inn en tabell, for å finne om det var duplikasjoner i funnene fra databasene og 1 resultat fjernet. Etter dette ble alle sammendragene lest gjennom for å luke ut de som ikke var relevante for oppgaven. Åtte studier ble eliminert ved ikke relevant sammendrag. En grundig gjennomlesing av de 35 studiene og forskningsartiklene ble gjennomført med disse kriteriene: (1) Gi oversikt/tall over ungdommers bruk av Instagram og forholdet mellom disse, (2) Gi oversikt/tall over ungdommers opplevde følelse av ensomhet og forholdet mellom disse, (3) Gi oversikt/tall over bruk av Instagram og forholdet mellom Instagram og ensomhet. 31 resultater tatt bort i den siste eliminasjonsrunden. Etter det systematiske litteratursøket er det 4 resultater som står igjen med relevant informasjon til avhandling. Ingen av resultatene gir nok informasjon og er relevante nok til å kunne stå på egne ben i oppgaven.

Det første søket ble spisset nok til at det ble et overkommelig antall resultater, men denne avgrensningen har også ført til et tynt datamateriale. Et nytt litteratursøk ble gjennomført, med noen endringer. De samme søkeordene ble brukt, men i motsetning til det første litteratursøket ble ordene «adult» og «college» tatt med i søket. I tillegg ble aldersspennet i ungdomsbegrepet utvidet fra tenåringer og opp til midten av tjuetårene. Dette ble gjort for å sikre at avhandlingen ville få nok relevant data å jobbe med. Det utvidete ungdomsbegrepet vises det også til i begrepsforklaringen.

Det andre søket ble gjennomført på Google Scholar med søkeordene: (loneliness) AND (Instagram) AND (Adolescence). Den eneste avgrensningen som ble gjort var at treffene skulle være publisert etter 2010. Dette gav 1990 treff. Av disse ble 1917 eliminert på grunn av begrenset tilgang, eller irrelevant tittel. Etter gjennomgang av sammendraget til disse 73 forskningsartiklene ble 62 eliminert ved irrelevante sammendrag. En grundig gjennomlesning ble utført på de siste 11 treffene, med de samme kriteriene som i det første litteratursøket, og ingen ble videre eliminert.

Etter to utførte systematiske litteratursøk er det 15 forskningsartikler (Vedlegg 4) som står igjen med relevant informasjon til avhandlingen og disse forskningsartiklene blir tatt med videre til analyse.

Søkeresultatene fra det første søket i de tre databasene er å finne under vedlegg, sammen med en fullstendig liste over relevante forskningsartikler. De med rød farge er de som ble eliminert ut i fra sammendrag, de med oransje farge ble eliminert etter gjennomlesing

(oransje farge med rød skrift har interessante trekk, men som er irrelevant for avhandlingen), og grønn farge er relevante for avhandlingen.

## 4 Analyse

Det er gjennomført en temabasert og kritisk analyse av materialet med Kirsti Malteruds (2017) analytiske metode; «Systematisk tekstkondensering», eller «Systematic Text Condensation (STC)» som utgangspunkt for analysen. Dette er en deskriptiv og utforskende metode som brukes i sammenheng med temasentrerte analyser (Malterud 2012:1). Denne tilnærmingen på analysen vil kunne fungere som en pragmatisk gjennomgang av materialet. Analysen består av fire punkter; “1) Å skaffe et helhetsinntrykk – fra kaos til tema; 2) identifisering og sortering av meningsbærende enheter – fra tema til koder; 3) Kondensering – Fra koder til mening; 4) Å skape en syntese – fra kondensering til beskrivelser og konsepter.” (egen oversettelse, Malterud 2012).

### 4.1 Fra kaos til tema

Etter en gjennomgang av materialet var det fem innledende temaer som ble valgt. Denne gjennomlesningen bestod av å lese forskningsartiklenes sammendrag og innledningen for å finne temaer som støtter opp under problemstillingen: «Hvilken effekt kan bruk av Instagram ha for ungdommers opplevelse av ensomhet?», og for få en lett oversikt og ide av innholdet i forskningsartiklene. Temaene som ble valgt er: «sosial sammenligning og betydningen av jevnaldrende», «depresjon blant ungdom», «ungdommers bruk av Instagram», «Instagram som identitetsbygger», og «Instagram i sammenheng med depresjon?». Etter en gjennomgang av de innledende temaene vil de tre temaene «sosial sammenligning og betydningen av jevnaldrende», «Instagram som identitetsbygger», og «Instagram i sammenheng med depresjon» som vil prioriteres videre i analysen.

### 4.2 Fra tema til koder – meningsbærende elementer

Neste del av analysen består av å hente ut meningsbærende elementer fra materialet som kodes og dekontekstualiseres. Disse meningsbærende elementene blir tatt ut av materialet og den sammenhengen de står i, for å videre bli analysert. Den gjenværende teksten i forskningsartiklene blir lagt til side, og den dekontekstualiserte teksten blir kodet under de tre utvalgte temaene, som videre kalles kodegrupper. Hver del av de meningsbærende elementene blir satt inn under den kodegruppen hvor den passer inn. Dette gjøres før å organisere den delen av materialet som skal brukes videre i analysen (2017:104).



De meningsbærende elementene blir presentert under neste punkt. Under vises det til to eksempler på meningsbærende elementer som er hentet fra materialet:

- Ungdommene bruker mest tid på å opprettholde sosial kontakt med jevnaldrende. Deltakerne svarer at bruk av internett både produserer glede og intimitet, og har en positiv effekt på stress og ensomhetsfølelsen (Pimonpan Isarabhakdi og Titinan Pewnil 2016:21).
- Sosial sammenligning og søken etter å få tilbakemeldinger fra jevnaldrende er en stor del av denne prosessen. Sosiale nettverkstjenester gir ungdommene en arena der sosial sammenligning og tilbakemeldinger fra jevnaldrende florerer, noe som fører til at bruken av sosiale nettverkstjenester øker, og dermed at de forblir en arena for sosial sammenligning og tilbakemeldinger (Jacqueline Nesi og Mitchell J. Prinstein 2015:9)

### ***4.3 Fra koder til abstrahert meningsinnhold – kondensering***

I den tredje delen av analysen er målet å abstrahere den organiserte teksten ovenfor. Det vil bli gjort en kondensering av teksten, som er en systematisk metode for å hente ut mening fra de meningsbærende elementene (2017:105). Første trinn av denne delen av analysen er å dele de tre kodegruppene opp i hver sine subgrupper (ibid.:106). Subgruppene blir bestemt ut i fra hvilke aspekter ved kodegruppene som blir presentert på best måte. Det anbefales å ikke ha mer enn to eller tre subgrupper per kodegruppe, og disse subgruppene fungerer nå som materialets analyseenhet (ibid.:106).

Etter en gjennomgang av de tre kodegruppene ble det valgt ut to subgrupper innenfor hver kodegruppe. Under kodegruppen «Instagram som identitetsbygger» blir de to subgruppene kalt: «Problematisk forhold til selvilde» og «Hvem er jeg midt oppe i alle inntrykk?». Under kodegruppen «Sosial sammenligning og betydningen av jevnaldrende» blir subgruppene kalt: «Sammenligning» og «Tilbakemelding». Under kodegruppen «Instagram i sammenheng med depresjon?» blir subgruppene kalt: «Nære relasjoner og fremmede» og «Økende bruk, økende ensomhet?»

Nedenfor presenteres de meningsbærende elementene som er organisert etter kodegrupper og subgrupper.

#### **4.3.1 Kodegruppe: Instagram som identitetsbygger**

##### **4.3.1.1 Subgruppe: Problematisk forhold til selvilde**

Forholdet mellom ungdommers selvinnsett, bruk av Instagram og hvordan ungdommer selv opplever at bruk av Instagram påvirker deres følelser om seg selv og andre jevnaldrende. En

forskjell på effekten bruk av Instagram har på gutter og jenter, og deres tanker om eget utseende, ligger i hvilke rollemodeller gutter og jenter har, og hvordan disse rolle modellene påvirker hvordan ungdommene tenker om sitt eget utseende. Gutter har ofte atleter og idrettsstjerner som rollemodeller. Blant disse rollemodellene er det er en stor variasjon av utseende, siden forskjellige idretter krever forskjellig fysikk. Blant jenter er det kjendiser, skuespillere og modeller som ofte blir sammenligningsgrunnlaget, og den idealiserte standarden til den kvinnelige kroppen som blir presentert av disse forbildene, kan være uopnåelig for de fleste jenter og dermed ha en negativ effekt på jenters selvbilde (Lisa Bay 2015:35).

Hvorfor deler vi bilder på sosiale nettverkstjenester? Lee et al. (Chei Sian Lee, Nur Alifah Binte Abu Bakar, Raudhah Binti Muhammad Dahri og Joanna Sei-Ching Sin 2015) søker å forstå hvordan forholdet brukerne av sosiale nettverkstjenester har til å dele bilder, og hva brukerne får igjen for å dele disse bildene (ibid.:2). En måte å prøve å bli mer lik sine forbilder kan være å selv å laste opp bilder på sosiale nettverkssider. Forskning viser at unge er opptatt av å fremme sin egen status når de legger ut bilder på sosiale nettverkssider (ibid.:7). Opphøyet status hos andre, kan føre til positive tilbakemeldinger, som igjen kan brukes til å bygge sin egen selvtillit. Ungdom er i et stadium som innebærer å finne seg selv, og utforske og skape sin egen identitet. Gjennom å søke å forstå hvordan forholdet mellom de bilder som legges ut og hva brukerne sitter igjen med etter å ha delt bildene konkluderer Lee et al. med at unges selvrepresentasjon er den viktigste grunnen til å legge ut bilder på Instagram (ibid.:8). Gjennom Instagram velger ungdommen nøye ut de bildene som de vil skal representere seg selv, for så å redigere og publisere de. På denne måten kan Instagram være med på å reflektere et av ungdommens utviklingsmål (ibid:8).

Barry et al. som forsker på selfier, narsissisme og selvtillit viser til at 98.4% av respondentene publiserer selfier av seg selv, og at antall selfier som publiseres stiger i takt med antall følgere som en bruker har på sin profil. Det er gjennom temaene som selfiene har at Barry et al. kan tolke årsakene til at folk publiserer selfier (Christopher T. Barry, Hannah Doucette, Delle C. Loflin, Nicole Rovera-Hudson og Lacey L. Herrington 2015:8). Selfier med utseende som tema kan knyttes til narsissisme, og forskningen viser at mange selfier som var knyttet til utseende var publisert av personer med lav selvtillit (ibid.:8). Dette kan tolkes slik at de som sliter med selvtillit og eget selvbilde legger ut redigerte bilde av sitt eget utseende for å få støtte og gode tilbakemeldinger. Sosiale medier gir trygge og gode rammer for å prøve ut ulike sider av seg selv, og der en selv har kontroll over hvilke bilder av seg selv som man får tilbakemelding på (ibid.:9). Sosiale nettverkstjenester gir frihet til å redigere de

bilder som blir lagt ut, slik at brukerne får presentere seg akkurat slik de vil, og muligheten til å slette de innleggene som er lagt ut hvor de ikke for får den tilbakemeldingen de ønsker. Slik tilpasser brukerne sin avloggede og påloggede identitet (ibid.:1).

Ved å undersøke over 2 millioner offentlige innlegg på bildetjenester (som Instagram) stiller Manikonda og Choudhury spørsmål ved hvordan bilder som legges ut på Instagram påvirker den mentale helsen (Lydia Manikonda, og Munmun De Choudhury 2017:1-2). Det som publiseres i sosiale nettverkstjenester, kan gi innsikt inn i hvordan mennesker opplever sin egen mentale helse (ibid.:1). Selfier kan være med på å bygge identitet ved at en bruker knytter seg til andre gjennom ulike emneknagger. Slik finner brukeren åpne fellesskap av andre og dette kan være en måte å definere sin egen identitet (ibid.:7). Brukerne velger å legge ut informasjon med andre, og forskningen til Manikonda og De Choudhury viser at støtte, mennesker og lykke er tre emner som kan knyttes til brukere som kan slite med mental helse. Ved å bruke slike emner på selfiene sine kan brukerne føle at de er en del av et fellesskap og det hjelper mot sosial isolasjon og ensomhet (ibid.:7)

#### **4.3.1.2 Subgruppe: Hvem er jeg midt oppe i alle inntrykk?**

Den avloggede identiteten og respondentenes selvfølelse påvirkes av deres tid bruk pålogget sosiale nettverkstjenester og denne påvirkningen blir overført den avloggede identiteten. Forskningen viser at flertallet av respondentene mener at deres avloggede og påloggede identitet reflekterer hverandre. Blant annet gir positive tilbakemeldinger på innlegg som er lagt ut i sosiale nettverkstjenester positivt utslag i det avloggede livet. Hvordan respondentene gir seg ut når de er pålogget blir også hvordan de presenterer seg når de avlogget, for å opprettholde dette spesifikke selvbildet (Madison Ganda 2014:33).

Kommunikasjon med andre ungdommene er en av de viktigste drivkreftene for ungdommen, og det at de kan bygge sin egen identitet og være en del av et større fellesskap med andre med like interesser (Sjereen Khan, Monique Gagné, Leigh Yang, Jennifer Shapka 2015:941). Ulike plattformer på internett blir brukt av ungdom for å få støtte til ulike utfordringer og problemer som kan oppstå ungdomsårene. (ibid.:941). Forskningsartikkelen undersøker om pålogget sosial interaksjon kan være like positiv for ungdommers velvære, som den avloggede sosiale interaksjonen er. Det vises til at tidligere forskning er kompleks og presenterer varierende svar på hvordan ungdom påvirkes av de sosiale mediene, og det avhenger av hvilken kontekst ungdommen er en del av. Det finnes nå teorier som tar for seg hvilke ungdommer som får mest ut av å bruke sosiale medier. Den ene teorien viser til at de som har et godt nettverk fra før av tjener på å bruke sosiale medier, mens den andre viser til at

de med et svakt nettverk utenfor internett, er de som tjener mest på å bruke sosiale nettverkstjenester (ibid.:941). Resultatene fra undersøkelsen viser at avlogget sosial interaksjon viste å ha en signifikant betydning for ungdommers selvforståelse, mens den påloggede sosiale interaksjonen ikke kunne vise til den samme betydningen. (ibid.:943). Ungdommers forhold til jevnaldrende og muligheten til å få støtte fra dem er med på å moderere forholdet mellom ungdommenes selvforståelse og sosialiseringen som skjer når de er pålogget. Å sosialisere gjennom bruk av sosiale nettverkstjenester viser seg å være et verktøy for å opprettholde og forsterke eksisterende forhold med andre ungdommer. De ungdommene som hadde et avlogget nettverk til jevnaldrende viste til den høyeste selvforståelsen, og disse ungdommene fikk mye igjen for å bruke de sosiale nettverkstjenestene. På den andre siden var de uten et avlogget sosialt nettverk som viste en lav selvforståelse, som opplevde en negativ effekt av å bare ha et pålogget sosialt nettverk (ibid.:943)

I sin artikkel om forholdet mellom ungdommers selvinnsett, bruk av Instagram og hvordan Instagram påvirker ungdom kommer det frem at det blant respondentene hovedsakelig er jentene som responderer negativt på hvordan de sosiale mediene påvirker deres identitet (2015:35). Bay presenterer en tanke om at tilgjengeligheten som Instagram og andre sosiale nettverkstjenester kommer med gir gutter en arena til å kommunisere med hverandre og å være knyttet til hverandre på en måte som ikke var mulig tidligere. Det å kommunisere over de sosiale nettverkstjeneste kan være mer behagelig enn å kommunisere ansikt til ansikt, noe som kan føre til at gutter får denne nye arenaen til sosial interaksjon (ibid.:35-36).

Sosiale nettverkstjenester har vokst til å bli en stor del flere menneskers hverdag. Tid man bruker til å sosialisere med andre online, kan være med på at man ikke bruker like mye tid på interaksjoner med andre offline (Hong-Han Shuai, Chih-Ya Shen, De-Nian Yang, Yi-Feng Lan, Wang-Chien Lee, Philip S. Yu og Ming-Syan Chen 2016:275). På samme måte som at sosiale nettverkstjenester vokser, dukker det også opp utfordringer ved problematisk bruk av sosiale nettverkstjenester. Shuai et al. presenterer «social network mental disorders» (SNMD), og viser til ulike symptomer for disse mentale forstyrrelsene ved bruk av sosiale nettverk (ibid.:275). Forskningen ønsker å kunne kartlegge disse forstyrrelsene på et tidlig stadium for at de med SNMD kan få tidlig hjelp, og presenterer følgende symptomer for SNMD: 1. Overflødig bruk; 2. Tilbaketrekning; 3. Mangel på toleranse; 4. Negative konsekvenser (ibid.:275). Ved overflødig bruk kan brukeren av de sosiale nettverkstjeneste sine tidsbegrepet og primære behov hos personen blir mindre viktig. Tilbaketrekning skjer

når de sosiale nettverkstjenestene ikke er tilgjengelige. Ved mangel på toleranse greier ikke brukeren å stoppe å bruke de sosiale nettverkstjenestene og har et økende behov for høyere bruk. Noen av de negative konsekvensene ved SNMD er løgn, følelse av å være utslitt, argumentering og sosial isolasjon. 3126 brukere av sosiale nettverkstjenester gjennomførte en undersøkelse om SNMD, og resultatet av undersøkelsen viser at over 10% (389 brukere) ble kategorisert som brukere med «Social network mental disorder» (ibid.:281). Forskningen viser at det er mulig å kartlegge symptomer for SNMD tidlig slik at det kan jobbes mot at f.eks. ungdom kan lære å bruke sosiale nettverkstjenester på en god måte (ibid.:275)

Ganda forsker blant annet på om hvordan sosiale nettverkstjenester er med på å forme både identitet og selvforståelse blant unge, og om tilbakemeldinger på sosiale nettverkstjenester har en overførbarhet til brukernes avloggede identitet (2014:19). Brukere av sosiale nettverkstjenester kan bruke tjenestene til å teste ut ulike sider ved seg selv, og de kan forme sin identitet i tråd med de tilbakemeldingene de får fra jevnaldrende gjennom de sosiale nettverkstjenestene (ibid.:34) Ganda viser til at det er en positiv korrelasjon mellom hvordan unge bruker sosiale medier, og hvordan deres identitet lar seg forme (ibid.:37).

### **4.3.2 Kodegruppe: Sosial sammenligning og betydningen av jevnaldrende**

#### **4.3.2.1 Subgruppe: Sosial sammenligning**

I en tid der sosial kontakt til jevnaldrende blir viktigere enn forholdet til foreldrene for å bygge identitet og selvbilde, får sosiale medier en stor rolle. For å få innsikt i hvor en selv står i forhold til jevnaldrende vil ungdommen speile seg med annen ungdom, både pålogget og avlogget (Inger Lise Leite 2014:20). Leite viser også til at sosiale medier både kan ha en positiv og en negativ effekt på ungdommers forhold til seg selv og andre. Blant annet er det møtet med den vellykkede og positive hos andre som en møter på sosiale medier som kan virke negativt (ibid.:23). I de tidlige ungdomsårene påvirkes ungdom av menneskene rundt seg, og de tolker seg selv gjennom sin opplevelse av hva andre tenker om seg (ibid.:49)

Sosial sammenligning og søken etter å få tilbakemeldinger fra jevnaldrende er en stor del av denne prosessen. Sosiale nettverkstjenester gir ungdommene en arena der sosial sammenligning og tilbakemeldinger fra jevnaldrende florerer, noe som fører til at bruken av sosiale nettverkstjenester øker, og dermed at de forblir en arena for sosial sammenligning og tilbakemeldinger (Nesi og Prinstein 2015:9)

Antallet ungdom som har tilgang til internett, smarttelefoner og sosiale medier er skyhøyt i dagens digitale verden. Isarabhakdi og Pewnil viser til tall fra Thailand der 98% av

de 1074 respondentene har smarttelefon, 80% bruker sosiale nettverkstjenester til sosial interaksjon i minst to timer per dag, med jevnaldrende og familie (Isarabhakdi og Pewnll 2016:20-21). Ungdom vokser opp med å bruke sosiale nettverkstjenester til å relatere seg til sine jevnaldrende opplever en økt livskvalitet og tilhørighet når de er påligget sosiale --- nettverkstjenester, men et for stort forbruk av internett og sosiale nettverkstjenester kan føre til avhengighet og depresjon (ibid.:23).

Bay som har gjennomført en studie for å utforske forhold mellom ungdommers selvinnsikt, bruk av Instagram og hvordan ungdommer selv opplever at bruk av Instagram påvirker deres følelser om seg selv og andre jevnaldrende, viser til at av de 104 ungdommene som responderte hadde 84% av disse en bruker på Instagram, og flesteparten var innom sin profil på Instagram flere ganger daglig (2015:27). Gjennomsnittsalderen på respondentene var 13 år og majoriteten av disse 13åringene har en bruker på Instagram og bruker den daglig. Bay løfter frem at siden bruken av Instagram er utbredt blant tidlig ungdom, er det et behov for mer forskning på tidlig ungdom, bruk av Instagram (og andre sosiale medier), og effekten av denne bruken (ibid.:34).

Det er spesielt de som har et passivt bruk av sosiale medier (f.eks. bare å se på andre innlegg og ikke publisere noe på egenhånd) som oppleves negativt. Siden de fleste innlegg som publiseres på Instagram er positive, vil det å bare å på «solskinshistorier» kunne medføre irritasjon, misunnelse og en opplevelse ensomhet (2015.:248). Forskningen støtter opp under at de som bruker sosiale medier til å følge fremmede vil være mer opptatt av sosial sammenligning og at det igjen vil ha negative følger for brukernes mentale velvære. På den andre siden er de som bruker Instagram til å ha kontakt med allerede eksisterende relasjoner, og som får positive følger av sin bruk av internett (ibid.:251)

#### **4.3.2.2 Subgruppe: Tilbakemelding**

Hvordan ungdom forholder seg til sine jevnaldrende blir styrt at sosiale nettverkssider. Nesi og Prinstein peker på at alle mulighetene ungdommene har til å lage en egen profil på sosiale nettverkstjenester er med på å skape en sosial verden som bare finnes når de er pålogget, men ikke når de er avlogget de sosiale nettverkstjenestene (2015:2). De 300 vennene ungdommene har på de sosiale nettverkstjenestene gir tilbakemeldinger på profil, tekst og bilde som publiseres av ungdommen. Ungdommene har tilgjengelighet til en konstant flyt av tilbakemeldinger på seg selv og den påloggede profilen de bygger opp, og å sende tilbakemeldinger ut til andre (ibid.:2). Sosial sammenligning og søken etter tilbakemeldinger på sosiale nettverkstjenester blir assosiert til depressive symptomer, tid brukt på sosiale

nettverkstjenester, og hvilke metoder ungdom bruker for å finne berolige seg selv (ibid.:10). Denne assosiasjonen blir igjen påvirket av den avloggede identitet og popularitet blant jevnaldrende, der de minst populære er de som sammenligner seg mest, er mest opptatt av tilbakemeldinger og rapporterer flest symptomer til depresjon. Ibid.:10). Det er flest jenter som påvirkes mest av sosial sammenligning, søken etter tilbakemelding og som viser til flest symptomer til depresjoner (ibid.:10).

Leite presenterer at en fjerdedel (24,4%) av jentene som hadde gjennomført undersøkelsene opplevde å ofte være plaget av ensomhet (2014:40). Ved et høyt antall positive tilbakemeldinger fra jevnaldrende kan medføre økt selvtillit og sosial tilhørighet, mens mangel på gode tilbakemeldinger kan føre til ensomhet og isolasjon (ibid.:20). Tid brukt på å ta til seg inntrykk fra andres positive innlegg kan få ungdommer som allerede sliter med ensomhet, til å få en økende følelse av ensomhet (ibid.:23). Utviklingen av selvbildet kan bli sterkt preget andre. Negative kommentarer fra jevnaldrende kan gi et svakere selvilde, mens positive kommentarer kan føre til et sterkere selvilde og økt selvtillit (ibid.:23). De kommentarer og tilbakemeldinger som kommer fra annen ungdom på sosiale medier kan dermed ha stor påvirkningskraft for ungdommers identitet og selvfølelse (ibid.:20). Leite viser også til at sosiale medier både kan ha en positiv og en negativ effekt på ungdommers forhold til seg selv og andre. Blant annet er det møtet med den vellykkede og positive hos andre som en møter på sosiale medier som kan virke negativt på ungdom (ibid.:23)

### **4.3.3 Kodegruppe: Instagram i sammenheng med depresjon?**

#### **4.3.3.1 Subgruppe: Økende bruk, økende ensomhet?**

De som ikke bruker sosiale medier, er både mindre ensomme og har ikke den samme søken etter anerkjennelse som de respondentene som bruker sosiale medier (2015:6).

Matthew Pittman spør i sin forskning om sosiale medier virkelig er sosiale (2015:67). De som hadde et positivt forhold til sosiale medier, og som bruker de aktivt, har en signifikant lavere opplevd ensomhet enn de med et negativt forhold til sosiale medier. Dette gjelder hovedsakelig for Twitter og Instagram (ibid.:79). Det er en manglende differanse mellom de konsumerer informasjon på sosiale medier og de som publiserer informasjon. Ved økende bruk av sosiale nettverkstjenester vil følelsen av ensomhet minke (ibid.:82). Pittman presenterer et paradoks som omhandler de sosiale nettverkstjenestenes rolle: “people are afraid of missing out, so they broadcast the beautiful or interesting moments of their life to the world, which then makes other people think they are missing out.” (Pittman 2015:83).

Gjennom sosiale nettverkstjenester og Instagram viser forskningen til Pittman at bruk av sosiale medier fører til at brukerne mer sjeldent opplever følelsen av ensomhet. Det har liten betydning om man bare konsumerer sosiale medier, eller om man også publiserer ting på de sosiale mediene. Det viktigste er at man bruker de sosiale mediene aktivt (ibid.:87).

Ungdommers mentale velvære påvirkes av bruk av internett, og kontakt med jevnaldrende og familie (2016:1). Ungdommene bruker mest tid på å opprettholde sosial kontakt med jevnaldrende. Deltakerne svarer at bruk av internett både produserer glede og intimitet, og har en positiv effekt på stress og ensomhetsfølelsen (2016:21).

Det er en positiv korrelasjon mellom Instagram og avhengighet til sosiale nettverkstjenester (Elle Donnelly og Daria J. Kuss 2016:3). Videre viser forskningen til at bruk av Instagram fører til opplevd følelse av depresjon, og opplevd følelse av depresjon fører igjen til et økende forbruk av sosiale nettverkstjenester som Instagram (ibid.:4). I likhet med Instagram er det en positiv korrelasjon mellom bruk av Facebook og avhengighet, men har ikke den samme positive korrelasjonen til depresjon som Instagram (ibid.:4). Instagram som er en tjeneste der brukerne kan følge hverandre og gi hverandre tilbakemeldinger er en arena for sosial sammenligning og sosial rangering. Ved stadig å utsette seg selv for andre positive innlegg og publikasjoner kan føre til negative konsekvenser for en som allerede sliter med symptomer for depresjon. Det ligger et preg av konkurranse over Instagram, for å få flest følgere, «likes» og kommentarer. De som ligger på toppen av den sosiale rangstigen får også mange positive tilbakemeldinger på sin profil på Instagram. De som ikke mestrer Instagram på samme måte faller utenfor og kan utvikle depresjon (ibid.:4).

Det er en sammenheng mellom unges opplevde følelse av ensomhet og deres internettavhengighet. Det er også et negativt forhold mellom tilfredshet med livet og ensomhet. Ensomme unge er mindre tilfreds med livet, og de som er mindre tilfreds med livet er mer ensomme (Chong Han Jie, Gan Shi Yi og Wong Xi Yu 2016:31).

Et høyt antall positive tilbakemeldinger fra jevnaldrende kan medføre økt selvtillit og sosial tilhørighet, mens mangel på gode tilbakemeldinger kan føre til ensomhet og isolasjon (2014.:20). Tid brukt på å ta til seg inntrykk fra andres positive innlegg kan få ungdommer som allerede sliter med ensomhet, til å få en økende følelse av ensomhet (ibid.:23).

#### **4.3.3.2 Subgruppe: Nære relasjoner og fremmede**

Kommunikasjon med andre ungdommene er en av de viktigste drivkreftene for ungdommen, og det at de kan bygge sin egen identitet og være en del av et større felleskap med andre med like interesser (2015:941). Khan et al. viser til at sosiale nettverkstjenester, som Instagram,



blir brukt for å få støtte av andre jevnaldrende til ulike utfordringer og problemer som kan oppstå i ungdomsårene (2015:941).

Det er spesielt de som har et passivt bruk av sosiale medier (f.eks. bare å se på andre innlegg og ikke publisere noe på egenhånd) som oppleves negativt. Siden de fleste innlegg som publiseres på Instagram er positive, vil det å bare å på «solskinshistorier» kunne medføre irritasjon, misunnelse og en opplevelse ensomhet (2015:248). Forskningen støtter opp under at de som bruker sosiale medier til å følge fremmede vil være mer opptatt av sosial sammenligning og at det igjen vil ha negative følger for brukernes mentale velvære. På den andre siden er de som bruker Instagram til å ha kontakt med allerede eksisterende relasjoner, og som får positive følger av sin bruk av internett (ibid.:251)

En måte å prøve å bli mer lik sine forbilder kan være å selv å laste opp bilder på sosiale nettverkssider. Forskning viser at unge er opptatt av å fremme sin egen status når de legger ut bilder på sosiale nettverkssider (2015:7). Opphøyet status hos andre, kan føre til positive tilbakemeldinger, som igjen kan brukes til å bygge sin egen selvtillit.

Instagram hadde den høyeste positive korrelasjonen med avhengighet til sosiale nettverkstjenester i forhold til andre sosiale nettverkstjenester (2016:3).

I sin forskning om hvordan bruk av sosiale medier står i sammenheng til opplevd ensomhet finner Pittman, i motsetning til flere andre, ingen bevis på at de som bruker sosiale medier aktivt er mer ensomme. Pittman kan vise til tall som peker på det motsatte at de som bruker sosiale medier og trives med det rapporterer en sjeldnere hyppighet av opplevd ensomhet (2015:82). Pittman skriver videre at: “Previous generations grew up satisfying the need for social connection through physical relationships, but adolescents today appear to be more comfortable satisfying that need—at least in part—through digitally mediated activity” (Pittman 2015:82). Pittmans forskning viser til at dagens ungdom lever i en tid der sosiale medier og internett alltid har vært der, og at dette er plattformen for sosial interaksjon (ibid:82)

Ungdommene bruker mest tid på å opprettholde sosial kontakt med jevnaldrende. Deltakerne svarer at bruk av internett både produserer glede og intimitet, og har en positiv effekt på stress og ensomhetsfølelsen (2016:21).

Isarabhakdi og Pewnil (2016) diskuterer at selv om bruk av sosiale nettverkstjenester og internett kan gi en økende følelse av glede og tilhørighet, så er det viktig å påpeke at dette gjelder i den påloggede verden. For mye bruk av internett kan føre til avhengighet, som igjen kan føre til depresjon. Dette kan igjen føre til at ungdommen ikke søker sosial interaksjon utenfor internett og dermed mister sine evner til å sosialisere (ibid.:23). «Med andre ord, når

individuers primære bruk av internett er pålogget sosial interaksjon, blir det vanskeligere for dem å kontrollere deres bruk av internett og å sette av nok tid og krefter til deres face-to-face forhold.» (egen oversettelse, Isarabhakdi, og Pewnil, 2016:23). Forskningsartikkelen konkluderer med at bruk av internett har liten effekt på ungdommers helse, i forhold til jevnaldrende og familieforhold, men at ved problematisk bruk av internett og sosiale nettverkstjenester kan depresjon oppstå med ensomhet som en av følgene (ibid.:24).

Forskningen til Jie, Yi og Yu som tar for seg 300 studenters gjennomføring av en undersøkelse for å belyse forholdet mellom ensomhet, tilfredshet med livet og avhengighet til internett (2016:1), viser til at internettavhengighet fører til økt følelse av opplevd ensomhet, og at internettavhengighet fører til mindre tilfredshet med livet (ibid.:29). Bruk av sosiale nettverkstjenester kan gi ungdommer som mangler sosiale nettverk en arena der de kan opprette anonyme, eller falske, profiler for å utvikle virtuelle forhold med andre. Denne bruken av sosiale nettverkstjenester kan føre til et ønske om stadig å returnere til disse fellesskapene og kan føre til en avhengighet til de virtuelle forholdene. Dette er med på å lindre ensomhet i øyeblikket, men kan føre til en større opplevd følelse av ensomhet når den virtuelle verden ikke er tilgjengelig (ibid.:34).

Et økende bruk av Instagram kan relateres til symptomer for depresjon. Dette gjelder hovedsakelig for de som følger mange fremmede brukere på Instagram. Det ble ikke funnet en korrelasjon mellom de som bare hadde kontakt med kjente relasjoner på Instagram og symptomer for depresjon (2015:249). Det er spesielt de som har et passivt bruk av sosiale medier (f.eks. bare å se på andre innlegg og ikke publisere noe på egenhånd) som oppleves negativt. Siden de fleste innlegg som publiseres på Instagram er positive, vil det å bare å på «solskinshistorier» kunne medføre irritasjon, misunnelse og en opplevelse ensomhet (ibid.:248). Forskningen støtter opp under at de som bruker sosiale medier til å følge fremmede vil være mer opptatt av sosial sammenligning og at det igjen vil ha negative følger for brukernes mentale velvære. På den andre siden er de som bruker Instagram til å ha kontakt med allerede eksisterende relasjoner, og som får positive følger av sin bruk av internett (ibid.:251). Menneskers sosiale nettverk øker i takt med de sosiale nettverkstjenestene, og Lup, Trub, og Rosenthal viser til at i løpet av det siste tiåret har størrelsen på de sosiale nettverkene triplett seg (ibid.:251). Det diskuteres videre at denne drastiske økningen av bekjente også inkluderer fjerne og fremmede. I forhold til bruk av Instagram kan den økende mengden kontakt med fremmede gi negative konsekvenser, som f.eks. sosial sammenligning, og føre til et negativt selvbylde (ibid.:251).

## 4.4 Kondensering

Neste steg i analysen er å skrive om alle de meningsfulle elementene til en flytende og generell form. Dette gjøres for hver enkelt av subgruppene (2017:107). Manglerud spesifiserer at kondensatet skrives i jeg-form for å presisere at kondensatet er representasjon av materialet (ibid.:107). I sin presentasjon av analysemetoden skriver Malterud en måte å få frem respondentens stemme er ved å bruke ord og formuleringer som kommer frem i de meningsbærende elementene (ibid.:107).

I denne avhandlingens materiale er kommer ikke respondentenes stemme klart frem i forskningsartiklene, men i kondenseringen vil allikevel bli presentert i en jeg-form og som en presentasjon av den informasjonen som forskeren har hentet inn fra respondentene. Dette blir gjort for å knytte de meningsbærende elementene til problemstillingen som tar for seg ungdommers forhold til ensomhet og Instagram. På denne måten blir ungdom den stemmen som fremmes i kondenseringen. Kondenseringen gjengir en sammenslått betydning av de meningsbærende elementene, men det er ikke et sitat. Dermed blir det stående uten anførselstegn. Nedenfor presenteres en kondensering av de seks subgruppene, to under hver kodegruppe.

Det skal også velges ut et «gullsitat» som best mulig illustrer det som er abstrahert ovenfor (Malterud 2017:108) Dette sitat gir en autentisk forståelse av den kondenserte teksten (2012:799). Gullsitatene i denne avhandlingen vil også, i tråd med at det skrives om Instagram, ha med en emneknagg (#) som illustrerer essensen i det som er abstrahert. En slik emneknagg er vanlig å bruke på Instagram for å koble bilder som publiseres til andre bilder.

### 4.4.1 Kodegruppe: Instagram som identitetsbygger

#### 4.4.1.1 Subgruppe: Problematisk forhold til selvilde

De andre er virkelig pene på Instagram. Denne gangen skal jeg få flere «likes» enn sist. Dagsformen er dårlig, så det trenger jeg virkelig. Tiden det har tatt å redigere selfien burde være verdt det. Jeg var rask med å fjerne det forrige bildet på grunn av mangel på oppmerksomhet, men jeg vet at dette vil falle i god jord. All treningen har gjort at jeg ser ut som en idrettsstjerne, og det er det eneste jeg liker ved meg,

Gullsitat: «Ett hvert bilde som legges ut på Instagram hjelper meg å bygge selvtillit.»  
#Powerinapicture

#### **4.4.1.2. Subgruppe: Hvem er jeg midt oppe i alle inntrykk?**

Enda en event jeg ikke har blitt invitert til. Det hjelper ikke å være med i alle disse gruppene og følge alle disse folka. Det er rart, for jeg har de samme følgerne som min venninne, men hun er sosial både avlogget og pålogget. Det må være noe feil med meg, til tross for all tiden jeg har bruk på profilen min. Vennen min hadde også lignende utfordringer med å ikke bli inkludert, og det er godt å kunne prate om det med noen. Selv om jeg nesten ikke har sett han etter at telefonen hans ble ødelagt.

Gullsitat: «Jeg følger mange på Instagram, men føler meg allikevel alene. Det må være meg det er noe galt med.» #foreveralone

#### **4.4.2 Kodegruppe: Sosial sammenligning og betydningen av jevnaldrende**

##### **4.4.2.1 Subgruppe: Sosial sammenligning**

Sjekk den vennegjengen! Jeg er glad for at jeg valgte å følge dem. Det er viktig å holde seg oppdatert på hva gjengen foretar seg De publiserer stadig flotte bilder, og jeg føler nesten at jeg en del av gjengen, og de har vist meg hvem jeg virkelig er. Etter å ha skiftet garderobe og begynt å røyke passer jeg perfekt inn i gjengen deres. Jeg er glad for at jeg sluttet å ha kontakt med den tidligere venninnen min, for hun legger ut grusomme bilder. Alt er negativt ved henne, og jeg husker jeg følte meg dårlig når jeg brukte tid med henne.

Gullsitat: «Vi har ikke brukt tid sammen enda, men jeg har brukt nok tid med bildene deres, slik at jeg har blitt en av dem.» #Partofthegang

##### **4.4.2.2 Subgruppe: Tilbakemelding**

Hvordan kan jeg møte venninnen min etter den tilbakemeldingen jeg fikk på profilen min? Jeg skjønner at det hele sikkert var ment som en spøk, men nå har alle følgerne mine sett kommentaren hennes. Jeg får heldigvis støtte fra noen andre, så jeg bare overser hennes kommentar, og legger ut et bilde til hvor jeg går litt lenger. Det er tilfredsstillende å få gode tilbakemeldinger. Det var livsviktig at jeg fikk slettet de gamle bildene før folk rakk å kommentere de, for jeg vet ikke om jeg kunne overlevd alle de negative tilbakemeldingene.

Gullsitat: «En dårlig tilbakemelding kan jeg tåle, men jeg trenger tre gode tilbakemeldinger for å ikke bli depressiv.» #Doyoulikemenow?

### **4.4.3 Kodegruppe: Instagram i sammenheng med depresjon?**

#### **4.4.3.1 Subgruppe: Økende bruk, økende ensomhet?**

Tenk å gå glipp av tidenes fotballkamp. Det florerer av bilder og klipp fra kampen på Instagram, men jeg glemte helt å se på kampen. Jeg får legge ut et bilde fra den fjellturen jeg var på for en uke siden for å ikke gi noen et inntrykk av at jeg glemte kampen. Jeg hater at jeg går glipp av ting, så jeg må bruke mer tid på Instagram for å holde meg oppdatert. Jeg kan ikke huske at jeg opplevde å være like ensom av å gå glipp av ting før jeg fikk Instagram.

Gullsitat: «Jeg må holde tritt med alle oppdateringene som vennene mine publiserer, og passe på å legge ved en positiv kommentar, hvis ikke blir jeg ensom.» #Uptodate

#### **4.4.3.2 Subgruppe: Nære relasjoner og fremmede**

Det er interessant å tenke på hvor ensom og før jeg gjorde profilen min privat, og jeg sluttet å følge fremmede. Med 90% fremmede kontakter fungerte Instagram som en glansbildeprojektor, noe som førte med seg negative konsekvenser. Nå som jeg bare er tilknyttet venner og familie, har jeg kontroll på hvem som ser det jeg publiserer. Jeg må passe på å ikke gå tilbake til å bare følge med på hva alle andre publiserte, for det virket bare negativt på meg.

Gullsitat: «Selv om Instagram har brukere fra hele verden, så trenger ikke jeg å følge alle. For meg holder det med venner og familie.» #Incontrol

### **4.5 Fra kondensering til resultater – Syntese**

Neste steg i analysen vil rekontekstualisere de ulike bitene av tekst, og det vil utføres en sammenfatning av de funn som har kommet frem i analysen. Denne sammenfatningen vil bestå av en analytisk tekst, en omtale av de enkelte subgruppene fra kondenseringen (ibid.:108). Omtalen er en tekst skrevet i tredje-person, som gjenforteller kondenseringen fra hver subgruppe. Denne teksten henter informasjon fra både de meningsbærende elementene og kondenseringen. Etter at å ha skrevet teksten får temaene et nytt navn på de tre kategoriene som ble funnet i starten av analysen (ibid.:110). Temaer med nye navn og påfølgende avsnitt blir presentert under.

#### **4.5.1 Identitetens skjøre speilbilde**

Bildene har makt. Mange ungdommer er opptatt av å dele bilder av seg selv på Instagram for å øke sin selvtilitt og selvbylde. Sammen med disse bildene er Instagram fylt opp med bilder av jevnaldrende og forbilder, og disse bildene er også med på å forme en ungdoms selvbylde.

Disse bildene fungerer som en ungdoms presentasjon av seg selv. Dermed blir bildene redigert og endret på til det positive, slik at de gir en best mulig presentasjon av hvert individ. Når et bilde er lagt ut er det opp til tilbakemeldingene fra andre, om et bilde er bra eller dårlig. Dette påvirker igjen selvbilde og selvtillit.

Flere ungdommer kan vise til både en avlogget og en pålogget identitet, og noen vet ikke forskjellen på de to. Et økende bruk av sosiale nettverkstjenester, som Instagram, kan føre til en sterk avhengighet som går ut over den mentale helsen til ungdommer. Ved stor bruk av sosiale medier kan føre til at ungdommen sammenligner seg med andre. Et ønske om å være en del av de felleskap og relasjoner som de ser at andre har. Forskningen viser til at de ungdommene som har et avlogget sosialt nettverk har det bedre, og tjener på å ha et pålogget nettverk i tillegg. Ungdommer som mangler et avlogget sosialt nettverk kan oppleve flere negative konsekvenser for mental helse.

#### **4.5.2 Livsviktig respons**

Instagram er en plattform hvor det foregår mye sosial sammenligning, og spesielt blant ungdom som er i fase der identiteten er i utvikling. Ungdommen utsettes for bilder av andre og har muligheten til å følge superstjerner og jevnaldrende. Mange vokser opp med å forme sitt eget selvbilde med utgangspunkt i andre personer de ser opp til på Instagram. Den sosiale sammenligningen kan både gjøres oppover og nedover. De som sammenligner seg nedover, hever seg over de som sammenlignes, og de føler seg bedre, mer vellykket, penere osv. De som sammenligner seg oppover, ser seg selv som dårligere, mindre vellykket osv. og ønsker å bli mer lik sammenligningsgrunnlaget.

Mange ungdommer er veldig opptatt av hvilke tilbakemeldinger de får på det som publiseres på Instagram. Flere poengterer viktigheten med gode tilbakemeldinger, og at de publikasjonene som får negative tilbakemeldinger, ingen tilbakemeldinger, eller for få positive tilbakemeldinger, blir fjernet fra profilen deres. Det er spesielt tilbakemeldingene fra jevnaldrende som betyr mest for ungdommen. Tilbakemeldingene er med på å gi økt velvære til de som har det godt fra før av, mens de som er ensomme eller depressive er ømfintlige på tilbakemeldingen, og reagerer veldig negativt på mangel på positive kommentarer.

#### **4.5.3 De fremmede nære – Full tillit?**

Ungdommer er redd for å gå glipp av noe, og passer på å publisere aktiviteter og positive sider ved seg selv for å vise at de er med. Disse positive publikasjonene kan igjen føre til at

andre føler at de går glipp av noe, og prosessen gjentas. Denne frykten for å gå glipp av noe fører til økende bruk av Instagram, noe som kan ha negativ innvirkning på ungdommers følelse av ensomhet og depresjon. Ungdommenes bruk av Instagram kan både ha en negativ og en positiv effekt på deres opplevde følelse av ensomhet. Et utslagspunkt for hvilken effekt bruken av Instagram er hvordan ungdommene bruker Instagram. De som bare bruker Instagram for å konsumere informasjon fra andre, får en negativ effekt på deres mentale helse. De som både aktivt publiserer og konsumerer opplever at bruk av Instagram gir en positiv effekt på mental helse.

Ungdommer bruker Instagram, og andre sosiale nettverkstjenester, til å være i kontakt med jevnaldrende, og det er en viktig drivkraft for å bygge identitet og fellesskapsfølelse. Forskningen viser til at det er en forskjell mellom å følge nære relasjoner og å følge fremmede, og ungdommers opplevde følelse av ensomhet. Det er en større sannsynlighet for de som følger mange kjendiser og fremmede på Instagram å være opptatt av sosial sammenligning og søken etter positiv tilbakemelding. Antallet på relasjoner til en gjennomsnittlig ungdom har triplett seg det siste tiåret, og flertallet av disse sosiale relasjonene er ikke nære relasjoner. Ungdommer med et stort nettverk, hvor det er mange fremmede, opplever at Instagram har en negativ påvirkning på deres mentale helse.

## ***4.6 Oppsummering av funn***

### **4.6.1 Identitetens skjøre speilbilde**

Funnene viser at det kan være utfordrende for ungdom å finne sin egen identitet i et samfunn som er sterkt preget av medier, og sosiale nettverkstjenester (2015:57). Verden får plass på en mobiltelefon, og inspirasjon til å finne sin stil og sin identitet kan hentes fra alle de fire verdenshjørner. Til tross for denne tilgjengeligheten viser funnene i analysen at flere ungdommer sliter med å finne sin identitet (2014:20). På Instagram og andre sosiale nettverkstjenester lager ungdommene en sosial profil som er tilknyttet til andre sosiale profiler. Her møter de bilder av andre, både kjente og ukjente, og disse bildene er med på å forme en ungdoms selvbylde. Bildene som legges ut på Instagram fungerer som ungdommens presentasjon av seg selv til resten av verden. Det er derfor viktig at disse bildene blir redigert og pusset på, så denne selvrepresentasjonen blir godt tatt imot. Dette er en måte ungdom kan jobbe med å finne sin identitet og sitt selvbylde (2015:8). Det vises til en sammenheng mellom ungdommers påloggede og avloggede identitet, der det varierer mellom hvilken av de to identitetene som er viktigst, eller om de er like. De som bygger sin identitet på sosiale

nettverkstjenester, og velger å investere lite i den avloggede identiteten, kan ende opp med å bli avhengige til de sosiale nettverkstjenestene, noe som igjen kan gå utover deres mentale helse. Ungdom kan oppleve en følelse av depresjon og ensomhet (2015:941). Funnene viser at de som har sin primære identitet i den avloggede verden, og bruker den påloggede verden på å ivareta sine relasjoner og denne identiteten, tjener på å aktivt bruke de sosiale nettverkstjenestene (ibid.:941).

#### **4.6.2 Livsviktig respons**

Forskningen viser til at de fleste av respondentene har en profil på Instagram, og lignende sosiale nettverkstjenester. Disse sosiale nettverkstjenestene brukes til å holde kontakten med relasjoner ved blant annet å gi tilbakemeldinger på publikasjoner. De brukes også til å oppdatere seg på kjendisers statusoppdateringer, og som tidsfordriv (2015:35).

Tilbakemeldingene som både gis og sendes til andre er viktige for ungdommene. Positive tilbakemeldinger er med på å bygge opp en god selvtillit og et godt selvbilde, mens negative tilbakemeldinger kan føre til depresjon og ensomhet. Analysen viser at de publikasjonene som ungdommen legger ut på sine sosiale profiler blir værende på profilen hvis de får positive tilbakemeldinger. Hvis situasjonen er slik at et bilde får negative tilbakemeldinger, eller ingen tilbakemeldinger, kan dette bilde bli fjernet fra ungdommens sosiale profil, for at det ikke skal påvirke den sosiale identiteten på en negativ måte (2014:19). En del av analysedataen viser til at det først og fremst er solskinnshistorier som legges ut på Instagram, og når det er positive og godt likte bilder som er malen for hvilke bilder som legges ut, fortsetter disse solskinnshistoriene å skinne på Instagram. Det er disse positive bildene som er sammenligningsgrunnlaget for ungdom som bruker de sosiale nettverkstjenestene. Sosial sammenligning er en stor del ungdommers identitet. Ved å speile seg med andre kan ungdommene finne sitt eget selvbilde, men det kan bli problematisk når sammenligningsgrunnlaget bare er positive bilder (2015:248). Ungdommene kan velge å bare fokusere på å fremme det positive ved seg selv, og bli misfornøyd med de negative sidene. I avsnittet ovenfor nevnes det at avhengighet til sosiale nettverkstjenester kan gå ut over den mentale helsen. Analysen viser at denne avhengigheten også kan knyttes til sosial sammenligning og tilbakemeldinger (2016:23).



### 4.6.3 De fremmede nære

Analysen kan vise til at Instagram blir brukt av ungdom for å være i kontakt med jevnaldrende, for å bygge identitet og gi ungdom en fellesskapsfølelse. Instagram brukes på forskjellige måter av ungdom. Noen ungdom bruker Instagram og andre sosiale nettverkstjenester aktivt for å være i kontakt med sine relasjoner, eller for å skape nye relasjoner. Ved en aktiv bruk vil ungdommen selv publisere bilder og gi tilbakemeldinger på andre bilder (2015:79). Andre igjen bruker Instagram på en passiv måte. En passiv bruker vil sjeldent eller aldri publisere egne bilder, og gir sjeldent tilbakemeldinger på andre bilder. Selv om den passive brukeren ikke gir tilbakemeldinger på andre bilder, brukes det allikevel mye tid på å se og oppdatere seg på andre publikasjoner. Analysen viser til at ungdom opplever at tilgjengeligheten til hva andre bruker tiden sin på, gjør at det skapes en frykt for å gå glipp av noe. Den passive brukeren vil dermed konsumere andres publikasjoner for ikke å gå glipp av noe, og det rapporteres at dette har en negativ effekt på deres mentale helse (2015:248). En aktiv bruk av Instagram vil derimot ha en positiv innvirkning på ungdommers mentale helse. Uansett om ungdommen bruker Instagram aktivt eller passivt, så er de sosiale nettverkene større, enn hos de uten en sosial profil på sosiale nettverkstjenester. Et funn i analysen er at størrelsen på sosiale nettverk har triplett seg i løpet av de siste ti årene, og den største andelen av disse sosiale relasjonene er fremmede, i den grad av at de ikke er nære relasjoner (2015:251). Noen bruker Instagram til å oppdatere sine nære relasjoner med bilder, mens andre igjen følger tusenvis av fremmede og får oppdateringer fra hele verden. Brukerne har også mulighet til å gjøre profilen sin privat, slik at de har kontroll over hvem som har tilgang til bildene som legges ut. Ungdommene som følger mange fremmede har opplever i en større grad enn ungdom som hovedsakelig følger jevnaldrende og familie, at Instagram har en negativ påvirkning på deres mentale helse (ibid.:251).

Figur 1: Forholdet mellom størrelsen på ungdommers fellesskap, pålogget og avlogget, og disse fellesskapenes effekt på opplevd ensomhet.

Avlogget fellesskap / pålogget fellesskap	Stort pålogget fellesskap	Lite pålogget fellesskap
Stort avlogget fellesskap	Både positiv og negativ effekt på opplevd ensomhet	Positiv effekt på opplevd ensomhet
Lite avlogget fellesskap	Negativ effekt på opplevd ensomhet	Positiv effekt på opplevd ensomhet*

\*Hvis vedkommende har et sterkt nok selvbylde og identitet til å stå på egne ben. Hvis ikke kan det føre til en negativ effekt også.

#### **4.6.4 Styrker og svakheter**

Avhandlingen har analysert 15 forskningsartikler for å få oversikt over hvilken effekt bruk av Instagram har på ungdommers opplevde følelse av ensomhet. Forskningen har funnet sted på flere kontinenter og kan vise til mange like funn. Dette viser at Instagrams effekt på ungdommers identitetsutvikling og opplevde følelse av ensomhet er et globalt tema, i tråd med at internett og sosiale nettverkstjenester er et globalt tema. Den systematiske tekstkondenseringen har både styrker og svakheter. En styrke er at den analytiske metoden, på en ryddig og oversiktlig måte, har analysert datamaterialet og steg for steg spisset forskningen inn på ulike temaer. Ut i fra dette har det vært mulig å trekke ut en essens av hvert tema som tas med videre inn i drøftingen. En annen styrke er at datamaterialet og den analytiske metoden gir en oversikt over hvilken effekt Instagram og andre sosiale nettverkstjenester har på ungdom. Denne analytiske metoden passer på å ta med seg respondentenes stemme gjennom hele analyseprosessen, noe som i seg selv positivt. På grunn av at respondentens stemme ikke kommer frem i forskningsartiklene ble respondentenes stemme tolket ut i fra de tallene og den dataen som ble presentert i forskningsartiklene. Dette gjør at respondentens stemme, og essensen som trekkes ut i fra datamaterialet ikke er ungdommens stemme, men en tolkning av forfatter. Til tross for at ensomhet er et følsomt tema som det kan være vanskelig å snakke om, ville det vært positivt å gjennomføre intervjuet med ungdom for å få med ungdommens egen stemme i analysen. Flere av forskningsartiklene nevner at det trenger å forskes mer på Instagram som fenomen og hvilke effekter det har på samfunnet og mennesker. Forskningsartiklene i denne avhandlingen har forsket på hvordan Instagram, og andre sosiale nettverkstjenester, påvirker ungdom her og nå, men det er enda ikke gjort forskning på bruk av Instagram for å se hvilken effekt bruk av Instagram har over lengre tid.

### **5 Drøfting**

Denne avhandlingen har søkt å gi innsikt i hvilken effekt bruk av Instagram kan ha for ungdommers opplevelse av ensomhet. Det er utført et systematisk litteratursøk for å gi en oversikt over hva tidligere forskning har kommet frem til i forhold til problemstillingen. Flere av artiklene peker i samme retning om en negativ effekt av bruk av sosiale nettverkstjenester, mens noen artikler viser til en klar positiv effekt av bruk av sosiale nettverkstjenester. Det viser seg også at ungdom responderer forskjellig på bruk av sosiale nettverkstjenester.

Ettersom det har blitt gjennomført en temasentrert analyse som har resultert i tre hovedtemaer, vil disse temaene også være fokus i drøftingen. Disse temaene er: «Identitetens skjøre bilde»; «Livsviktig respons»; «De fremmede nære». Funnene innenfor disse temaene vil bli diskutert opp mot teorien som er presentert under teorikapitlet. Siste del av drøftingen vil diskutere analysens funn opp mot siste del av teorien som handler om kirke, ungdom, sosiale medier og ensomhet. Dette gjøres for å diskutere hvordan kirken kan ta stilling til de funn som er gjort i analysen.

### *5.1 Identitetens skjøre speilbilde*

Ungdomstiden er en fase hvor en person går fra å være et barn til å bli en voksen deltager av samfunnet. Ungdommene går gjennom en viktig utviklingsfase, hvor ungdommen skaper sin identitet. Prosessen med identitetskapningen inneholder at ungdommen tar på seg ulike roller for å finne den rollen der ungdommer finner seg til rette, og vil ta med seg videre inn i det voksne liv (2014:381). Leite kan vise til at det er gjennom sosial kontakt og relasjoner med andre, gjerne jevnaldrende, at ungdom skaper sin identitet (2014:20). Dette kommer godt overens med måten Dovidio et al. presenterer mennesker som sosiale dyr (2005:233). Ved å være en del av et sosialt fellesskap blir ungdommen både gitt ulike roller, finner sine egne roller, og lærer seg hvordan man skal opptre for å kle disse rollene (ibid.:235). På den ene siden presenterer Dovidio et al. disse sosiale fellesskapene som positive, der ungdom blir en del av et fellesskap og finner seg selv og sin identitet gjennom disse rollene. På den andre siden vises det til en sosial overbevisning som påvirker hvordan individer tenker at et fellesskap skal fungere (ibid.:209). Til tross for at ungdommen er med i ulike fellesskap er det ikke uvanlig at ungdommen er usikre på seg selv, sin egen identitet og hvordan de skal fungere i de ulike rollene (ibid.:209). Denne usikkerheten er en viktig motivator for utvikling av identitet (ibid.:210). Hvilke roller ungdom er tildelt og tilegner seg selv påvirker deres identitet, men hva er ungdommens kilde til informasjon som de bruker til å plassere seg i de ulike rollene? Flere ungdommer kan vise til både en avlogget og en pålogget identitet, og noen vet ikke forskjellen på de to. Dette viser på den ene siden at ungdommen har flere arenaer som kan fungere som en kilde til informasjon i identitetsbyggingen. Det er spesielt de jevnaldrende, som er med på å påvirke den avloggede identiteten (2014:20), og de sosiale nettverkstjenestene som kan påvirke den påloggede identiteten (2015:9). Her er det også en kobling mellom de ulike partene av innflytelse på en ungdoms identitet. Den avloggede identiteten påvirkes også av den påloggede identiteten, og tilsvarende påvirkes den påloggede identiteten av den avloggede (2014:33).

Sosiale nettverkstjenester kan ha både positive og negative effekter på ungdommers identitet. Enjolras peker på en grense for når bruk nettbaserte tjenester blir negative (2013:89). Den økende bruken av sosiale nettverkstjenester, som Instagram, kan altså føre til en sterk avhengighet som går ut over den mentale helsen til ungdommer. Hogg skriver at det å være en del av et større fellesskap, et større «vi», kan være en vei ut av usikkerhet i forholdet til selvforståelse og ungdommers plass i samfunnet (2015:210). Men kan denne sosiale kategoriseringen og deltagelsen av et større vi og føre til ensomhet og mer usikkerhet? Denne avhandlingens funn viser at det å ta del av et større «vi», i den digitale verden, kan føre til mer ensomhet og usikkerhet (2005:209). Ved bruk av sosiale medier kan ungdommen sammenligner seg med andre, og dette skjer med økende grad ettersom at bruk av sosiale nettverkstjenester øker (2016:4). Brukere av sosiale medier kan deles opp i to grupper. De som aktivt publiserer og bruker sosiale nettverkstjenester, og de som bare konsumerer det andre brukere publiserer på sosiale nettverkstjenester. Et ønske om å være en del av de fellesskap og relasjoner som de ser at andre har. Forskningen viser til at de ungdommene som har et avlogget sosialt nettverk har det bedre, og tjener på å ha et pålogget nettverk i tillegg. Khan et al., som forsker på interaksjonene mellom ungdom og hvilke ungdommer som får mest ut av bruk av sosiale nettverkstjenester. Denne forskningen viser til at det er de rike som blir rikere, som vil si at det er de med gode sosiale nettverk fra før som også tjener på å bruke sosiale nettverkstjenester aktivt (2015:941). Dette passer sammen med det Hogg skriver om usikkerhet og selvforståelse. På den ene siden er ungdommer som er sikre på seg selv, og har en sterk identitet, vil kunne få mye igjen for å bruke de sosiale mediene. På den andre siden er ungdommer som mangler et avlogget sosialt nettverk, er usikre, og står i fare for å oppleve flere negative effekter av bruken av de sosiale nettverkstjenestene (2013:89). En annen mulig forklaring kan være at til teorien om at de rike blir rikere presenterer Enjolras at de positive effektene er begrenset til de som har et bredt sosialt nettverk, og som bruker de sosiale nettverkstjenestene til å opprettholde disse sosiale nettverkene (ibid.:89). På den ene siden finner man de som sitter på denne sterke sosiale kapitalen som ikke trenger en stadig stimulering fra omgivelsene for å vite hvor de står i forhold til andre. På den andre siden er de uten denne sosiale kapitalen, og som ikke kan stå på egne sosiale ben. Derfor søker denne stimuleringen fra sosiale nettverkstjenester, gjennom å blant annet publisere bilder av seg selv (2005:56).

En annen faktor som spiller inn på ungdommers identitet er deres forhold mellom eget selvbilde og selvtilliten og sosiale nettverkstjenester. Mange ungdommer er opptatt av å dele bilder av seg selv på Instagram for å øke selvtilliten og selvbildet sitt. Et spørsmål man kan

stille i lys av dette er: hvordan påvirker sosiale nettverkstjenester ungdommers tillit til seg selv og andre? Enjolras presenterer den generaliserte tillit og den partikulære tillit (2013:82). Den generaliserte tilliten er tilliten som vises til folk flest, mens den partikulære er tilliten man har til nære personer. Ungdommer som er i kontakt med mange over Instagram ser på andres profiler som er fylt opp med bilder av jevnaldrende og forbilder. Disse bildene kan også med på å forme en ungdoms selvbilde. Mange av disse bildene, og bildene som ungdommen selv publiserer på Instagram, og andre sosiale nettverkstjenester, kan ofte være redigert og nøye valgt ut for at man skal presentere seg på best mulig måte (2015:8). I lys av dette kan det være viktig å stille spørsmål ved hvor mye tid og krefter skal ungdommen bruke på å presentere seg selv, og i hvilken grad burde de la seg påvirke av andres redigerte selvbilder. Barry et al. som blant annet forsket på selfier (bilder av seg selv) og narsissisme viser til at de som ofte publiserer bilder av seg selv, har lav selvtillit og sliter med eget selvbilde (ibid.:8). Det å prøve å ut ulike sider ved sin identitet og å få tilbakemelding på sitt eget selvbilde kan være en faktor for at det bilder redigeres og hyppig legges ut. For denne typen bruk er de Instagram en trygg arena der brukerne selv har kontroll over hvilke bilder de legger ut, og over hvilke personer som ser bildene og har mulighet til å i tilbakemelding (ibid:9). Hvis vi derimot tenker oss at en person ikke får de ønskede tilbakemeldingene på bildene sine, kan denne personen utvikle et lavere selvbilde. Dette til tross for at denne utprøvingen skjer innenfor trygge rammer der brukeren sitter med kontrollen. Hvor går grensen mellom negative effekter, som ensomhet, og de trygge rammene som er etablert på sosiale nettverkstjenester?

## *5.2 Livsviktig respons*

Ovenfor har vi sett at bruk av Instagram kan ha en effekt på ungdommers identitet og selvbilde, som igjen kan påvirke følelsen av ensomhet. På Instagram blir brukerne utsatt for andres bilder og i forlengelsen av sosial identitetsteori. Usikkerheten til eget selvbilde er en av årsaken til at ungdom søker identifikasjon hos andre, også kalt sosial sammenligning (2015:210). I lys av dette er Instagram er en plattform hvor det foregår mye sosial sammenligning, og spesielt hos ungdommer som er i en fase av livet der identiteten er i utvikling. I et samfunn som er preget av at enkeltindivider skal fremme seg selv og fremstå som vellykkede (2015:91), blir ungdommen utsatt for bilder av andre og har muligheten til å følge blant annet superstjerner og jevnaldrende på Instagram (2015:35). Instagram er fullt av vakre bilder som er nøye redigert, og dette blir sammenligningsgrunnlaget når ungdom logger seg på Instagram. Ungdommen bruker så disse redigerte bildene til å evaluere eget selvbilde,

og sin sosiale identitet. Den sosiale sammenligningen gjøres både oppover og nedover. Ved å sammenligne seg nedover, vil si at en setter seg selv høyere, eller hever seg over de som er grunnlaget for sammenligning. På Instagram kan en måte å se ned på andre gjøres ved at man besøker andres sosiale profiler, der ungdommen kan oppleve en følelse av å være bedre enn personen som har denne sosiale profilen, på et eller flere områder (2014:690). Dette kan føre til at ungdommen føler seg bedre, mer vellykket, penere osv. En ungdoms fokus på både positive og negative sider ved en selv og andre kommer klart frem i en slik prosess (2015:57). De som sammenligner seg oppover, ser seg selv som dårligere, mindre vellykket osv. og ønsker å være som sammenligningsgrunnlaget. Motsetningen til å sammenligne seg nedover, er å rette fokus oppover. Ved å sammenligne seg oppover, ser ungdommen opp og ser noen som er bedre enn seg selv. Dette kan igjen føle til lavere selvtillit og selvbylde (2014:690). Denne sosiale sammenligningen blir presentert på en måte der ungdommen settes inn i den sosiale rangstigen, og ser opp eller ned for å kartlegge hvor hen eller hun står i forhold til andre. I midlertidig er det flere sider ved denne sosiale sammenligningen. Det å sammenligne seg med andre har også flere utfall. Det å sammenligne seg oppover kan også ha en positiv effekt der ungdommen ser opp til forbilder. Dette kan gjøre at ungdommen prøver å bli mer lik dette forbilde, og dermed ikke gi en negativ effekt på ungdommens selvbylde. Dette kan føre til personlig fremgang, som igjen kan lede til selvaktelse (2005:91). Den sosiale sammenligningen kan både være passiv og aktiv. Som forskningen viser har en passiv bruk av sosiale medier en negativ effekt på ungdom. Ungdom som bruker Instagram passivt vil bare bruke Instagram til å oppdatere seg på andre publikasjoner, og de publiserer ingenting på egen profil. Ved passiv bruk Aalen skriver at måten mennesker kommuniserer med hverandre har endret seg i takt med internett og de sosiale nettverkstjenestene. Mye av kommunikasjonen mellom ungdommer i dag foregår over sosiale nettverkstjenester, og denne kommunikasjonen mister sin umiddelbare gjensidighet som er tilstede in en samtale ansikt til ansikt (2015:50-51). Hvis en ungdom er usikker på sitt eget selvbylde eller ønsker å prøve ut en ny side ved seg selv, så ser det ut som at ungdommen heller strekker seg til de sosiale nettverkstjenestene, istedenfor å prate ansikt til ansikt med en annen person. Denne usikre ungdommen kan da velge å bruke de sosiale nettverkstjenestene på to måter, aktivt eller passivt. Ved aktivt bruk kan ungdommen publisere en tekst eller et bilde og søke tilbakemelding på det som er publisert. Den andre måten er å bruke de sosiale nettverkstjenestene passivt. På denne måten vil den usikre ungdommen bruke tid på å se på andre publikasjoner, for så å kunne prosjektere det han eller hun ser over på seg selv. På disse to fremgangsmåtene kan ungdommen finne bruke sosiale nettverkstjenester, som Instagram, til å få tilbakemeldinger på sine egne

publikasjoner, eller til å sammenligne seg med andre. Sosial sammenligning og søken etter tilbakemeldingen er ikke noe som har kommet med sosiale nettverkstjenester. Går vi tilbake i tid til før internett finner vi nok en grad av sosial sammenligning i gjengen, og at ungdom også på den tiden var opptatt av å få gode tilbakemeldinger fra jevnaldrende. En stor forskjell, som er utfordrende for ungdommen som lever i tiden med Instagram, og andre sosiale nettverkstjenester, er at disse tjenestene er tilgjengelige døgnet rundt. Bay viser til at jenter på 13 år i sin undersøkelse disponerte en mobiltelefon og at 84% hadde en bruker på Instagram (2015:34). Inntrykk, sammenligning og tilbakemeldinger kommer fra alle kanter, og det er en stor utfordring for ungdom i dag.

Generelt på internett og spesielt på sosiale nettverkstjenester er det muligheter til å legge igjen kommentarer til det som er publisert. Spennet på disse kommentarene er bredt, og en tilbakemelding kan like gjerne være en hatmelding, som en kjærlighetsmelding, og like gjerne være en tullemelding, som en seriøs melding. Dette kan komme til syne når ungdommer er opptatt av hvilke tilbakemeldinger de får på det som publiseres på Instagram. Det kan legges til filter på bildene, de kan redigeres og bildet som publiseres kan det ligge ute lenge før det får respons. Denne typen kommunikasjon mister sin her-og-nå-funksjon (ibid.:51). I analysen kommer det frem at ungdom poengterer viktigheten med gode tilbakemeldinger, og at de publikasjonene som får negative tilbakemeldinger, ingen tilbakemeldinger, eller for få positive tilbakemeldinger, blir fjernet fra profilen deres. Denne kulturen av å motta og sende tilbakemeldinger på publikasjoner på Instagram, og andre sosiale nettverkstjenester, er en del av ungdommers sosiale identitet. Sosial identitetsteori presenterer en trang etter et positivt selv, som tilfredsstilles gjennom et medlemskap i en sosial gruppe (2005:234). Hvis ungdom lærer av hverandre og samfunnet om hva som er positive og negative tilbakemeldinger, så kan de lære å mestre de sosiale retningslinjene de møter på de sosiale mediene. Samfunnet, skole og kirke er tre instanser som kan være med på å legge til for at ungdom, og samfunnet for øvrig, kan lære at det ikke er akseptabelt å ytre hva man vil i ulike kommentarfelt. Ungdommenes sosiale identitet handler om hvilke roller ungdommene ser sin rolle på Instagram, og i andre fellesskap (2005:207). En faktor som kommer frem i analysen og som taler for at det er Instagram, og andre sosiale nettverkstjenester, som er ungdommens sosiale nettverk, er den økende størrelsen på sosiale nettverk (2015:2). Sosiale nettverk har triplet seg i løpet av de siste tiårene, og når ungdom har opptil flere hundre relasjoner de skal forholde seg til, blir det sosiale nettverket den arenaen der ungdom spiller ut sine roller og bygger sine identiteter (2015:251; 2014:381). Når ungdommers sosiale identitet presenteres på denne måten, kan den avloggede verden bli

borte, og det er viktig å poengtere at sosial sammenligning og søken etter tilbakemelding også foregår på skoler og blant. Det er spesielt tilbakemeldingene fra jevnaldrende som betyr mest for ungdommen. En annen faktor som spiller inn på om tilbakemeldingene får negative konsekvenser for ungdommene er hva slags forhold ungdom har med hverandre når de er avlogget. Ovenfor ble det nevnt at kommunikasjonen over sosiale nettverkstjenester ikke er gjensidig, og en slik asynkron kommunikasjon vil prege de ungdommene som mangler et godt sosialt nettverk utenfor internett (2015:248). Så langt har det vært fokus på den negative effekten tilbakemeldinger an få ved bruk av Instagram, dette er imidlertid bare en side av hvordan tilbakemeldinger påvirker ungdom. Både teori og forskning (2015:7; 2015:9; 2014:33; 2007:57) kan vise til en positiv effekt av tilbakemeldinger, og det er forskning som ikke finner noen korrelasjon mellom sosial sammenligning, søken etter tilbakemelding og de negative effektene som presenteres i deler av forskningen (2015:87). Ut i fra forskningen kan det trekkes en slutning av at tilbakemeldingene er med på å gi økt velvære til de som har det godt fra før av, mens de som er ensomme eller depressive er ømfintlige på tilbakemeldingen, og reagerer negativt på mangel på positive kommentarer.

### *5.3 De fremmede nære*

Instagram har et preg av konkurranse over seg. Brukerne publiserer bilder, og ønsker at bildet skal bli sett, likt og kommentert flest mulig ganger (2016:4). Hvis ungdommer er redd for å gå glipp av noe på Instagram, kan det føre til at de publiserer aktiviteter og positive bilder av seg selv for å hente inn tilbakemeldinger. Denne frykten for å gå glipp av noe fører til økende bruk av Instagram, noe som kan ha negativ innvirkning på ungdommers følelse av ensomhet og depresjon. Når de ikke publiserer på egenhånd, brukes tiden på Instagram til å oppdatere seg på andres profiler og bilder. Det søkes etter å prestere best mulig ved å fremme seg selv og fremstå som vellykket (2005:91). Halvorsen skriver at «selvaktelse avhenger av at en har personlig framgang. Det holder ensomheten på avstand.» (Halvorsen 2005:91). De som bare bruker Instagram for å konsumere informasjon fra andre, får en negativ effekt på deres mentale helse. De som både aktivt publiserer og konsumerer opplever at bruk av Instagram gir noe tilbake. Det viktigste er at man bruker de sosiale mediene aktivt (2015:87). Sitatet fra Halvorsen ble skrevet i 2005, samme år som Facebook ble sluppet for allmenheten, og før de store sosiale nettverkstjenestene ble en del av ungdommers liv. Ut i fra forskningen som er gjort på hvilken effekt sosiale nettverkstjenester har på ungdommer opplevelse av seg selv ser vi at Halvorsen var inne på noe. De fleste ungdommer i dag (forskning bla bla) bruker Instagram og andre sosiale nettverkstjenester i dag. Ungdommen er jakter personlig framgang



gjennom Instagram, og veien dit er gjennom sosial sammenligning og tilbakemeldinger. De sosiale nettverkene vokser (2015:251), men samtidig rapporteres det til at depresjon og ensomhet plager flere ungdom (ilde). En person med et stort nettverk kan være mer ensom enn en person i et lite sosialt nettverk (2005:57). Hvis en bruker har et stort pålogget sosialt nettverk, men mangler et avlogget sosialt nettverk, så kan dette føre med seg depresjon og ensomhet. Halvorsen kaller denne formen for en interpersonlig ensomhet som opptrer når en person mangler betydningsfulle andre i sitt nettverk. Denne følelsen av ensomhet kan oppstå på sosiale medier, selv om man er omringet av andres brukere. Den sosiale ensomheten, som er en reaksjon på ytre forhold er tilstede på de sosiale nettverkstjenestene (2005:44). En annen faktor til at ungdommenes bruk av Instagram kan både ha en negativ og en positiv effekt på opplevd følelse av ensomhet, er hvem man er i kontakt med på de sosiale mediene. Er det hovedsakelig nære eller fremmede?

Forskningen viser at det er de jevnaldrende som er den gruppen som ungdommer har kontakt med (2016:21). Dette gjelder både de påloggede og avloggede arenaene (2015:941). På den ene siden er Instagram, og andre sosiale nettverkstjenester, er altså viktige plattformer til å være i kontakt med jevnaldrende, om igjen er en viktig drivkraft for å bygge identitet og fellesskapsfølelse. På den andre siden er Instagram en plattform der ungdommene kommer i kontakt med mange fremmede, og det sosiale nettverket vokser (2015:251). Antallet på relasjoner til en gjennomsnittlig ungdom har triplet seg det siste tiåret, og flertallet av disse sosiale relasjonene er ikke nære relasjoner. Relasjonene er en del av de inntrykkene som ungdommen høster fra sosiale nettverkstjenester og som er med på å forme både identitet og selvbilde. Forskningen viser til at det er en forskjell mellom å følge nære relasjoner og å følge fremmede, og ungdommers opplevde følelse av ensomhet. Det er en større sannsynlighet for de som følger mange kjendiser og fremmede på Instagram å være opptatt av sosial sammenligning og søken etter positiv tilbakemelding. Hvi det å følge kjendiser og fremmede har negative konsekvenser, hvorfor velger vi allikevel å følge dem? Først må det presiseres at det å følge en kjendis og det å følge en totalt fremmed kan sees på som to forskjellige typer innvirkninger. Ungdom har mange forbilder (2015:35; 2015:7). Blant jenter er gjerne forbilder superstjerner, skuespillere eller artister. Disse kjendisene har tatt på seg en rolle hvor de er forbilder for mange, og selv om også kjendisene gjør ufornuftige valg, er de fortsatt forbilder for unge jenter som kan drømme om å prøve å bli mer lik sitt idol (2015:35). Hos gutter er det flest forbilder blant idrettsstjerner (ibid.:35). Idrettsstjernene er kjendiser på samme måte som skuespillere og artister, men sammenligningsgrunnlaget kobles gjerne til prestasjoner innenfor den spesifikke idretten. Sammenligningsgrunnlaget hos artister og

skuespillere ligger både i prestasjonen innenfor musikk eller film, men utseende spiller også en stor rolle. Bay viser til at jentene ser opp til sine forbilder som har en tynn og veltrent kropp og sammenligner seg med disse. Guttene derimot har ikke den samme utfordringen siden idrettsstjerner varierer i fason, alt etter hvilken idrett, og det er dermed ikke det samme idealet som hos jentene (2015:35). Kjendisene er også offentlige personer som har sine egne sider på sosiale nettverkstjenester som er opprettet for fansen. Kjendisstatusen har endret seg de siste årene. På internett og i sosiale medier er det i dag et uttrykk som er «to go viral», som vil si at for eksempel et videoklipp blir meget populært og sprer seg som ild i tørt gress rundt på internett. Nå kan Ola Nordmann ende opp som mer kjent enn Norges statsminister rundt om i verden, bare ved å publisere riktig informasjon i de sosiale mediene. Grensegangen mellom kjendis og fremmede trenger ikke å være stor, noe som kan føre til at ungdoms tillit til fremmede blir større. Verden har blitt mindre ved hjelp av internett, og det er mulig å kommunisere med alle verdensdeler på en gang. Enjolras poengterer at en persons grunnlag for tillit til andre blir lagt tidlig i livet, og at ungdomsårene er en tid hvor denne tilliten blir satt på prøve (2013:85). Familie, venner og lærere er nære relasjoner som ungdom ofte har tillit til. En sli type tillit er den type tillit Enjolras kaller en partikulær tillit (ibid.:82). Den generaliserte tilliten er den tilliten som en person generelt har til personer rundt seg. Når ungdommer har kontakt med mange fremmede over sosiale nettverkstjenester, er den generaliserte tilliten som gjelder. Hvis ungdommen opplever et tillitsbrudd på sosiale nettverkstjenester kan det føre til en lavere generalisert tillit, som igjen kan føre til ensomhet og depresjon (2015:63). Det går an å stille spørsmålet: Stoler vi mer på fremmede på sosiale nettverkstjenester, enn det vi gjør i den virkelige verden? Rollen som offentlige personer gir en annen type tillit til følgerne, enn det andre fremmede gjør. Tilliten til kjendisene, som er fremmede, men som har en offentlig rolle er tryggere enn tilliten til totalt fremmede, og kan være med på å skape en sterke generalisert tillit hos ungdom. Svak tillit hos ungdom knyttes til ensomhet (ibid.:63). I likhet med hvordan ungdommers opplevde følelse av ensomhet er knyttet til hvordan sosiale nettverkstjenester brukes, kan ungdommers tillitsnivå knyttes til denne bruken. De som bruker sosiale nettverkstjenester til å holde kontakt med nære relasjoner og med personer de har kontakt med i den avloggede verden, viser til en høyere generalisert tillit. De som derimot bruker en sosiale nettverkstjenester som en erstatning for relasjoner i den avloggede verden har et lavere tillitsnivå. Dette lave tillitsnivået gjelder også for de som bruker sosiale nettverkstjenester passivt (ibid.:87). Både teorien og forskningen viser til at hvem ungdommer har kontakt med på Instagram kan ha utslag på både opplevd følelse av ensomhet og tillitsnivå.

## 5.4 Kirkens ansvar

Ungdom som vokser opp i dagens digitale samfunn lever i en tid der det er vanlig å både ha en avlogget identitet og en pålogget identitet. Ungdommene utforsker sin sosiale identitet og finner sin rolle i fellesskapet. Dette gjøres ved å sammenligne seg med andre, og ved selv å publisere bilder for å få tilbakemeldinger. Tilbakemeldingene blir gitt ut i fra hvordan ungdommen fremtrer på bildene, og mye av denne sammenligningen skjer nå på Instagram, og andre sosiale nettverkstjenester (2014:19). Ungdommers psykiske helse påvirkes av om tilbakemeldingene er positive eller negative (2015:2). Ungdommens psykiske helse har blitt diskutert på Ungdommens Kirkemøte (2015:17). Kirken oppfordres til å være en arena der det kan skapes gode fellesskap, og hvor ungdom kan utvikle en god psykisk helse (ibid.:18). En måte kirken kan jobbe med å skape gode fellesskap kan være å gi ungdommer informasjon om hvilke negative konsekvenser et usunt bruk av sosiale nettverkstjenester kan føre til. For ungdommer som er tilknyttet kirken og har jevnlig kontakt med kirken trenger ikke dette å være en utfordring. Det er derimot utfordrende å være en kirke for de som melder seg ut av kirken, eller som ikke er i kontakt med kirken. Ungdommens kirkemøte uttalte selv at kirken kan være villige til å lære hva som er med på å påvirke ungdommers identitet, og hvordan det er å være ungdom i det digitale samfunnet (2015:19). Kirken oppfordres til å være der, til å la seg berøre av det de erfarer, og bruke disse erfaringene til å jobbe for å møte ungdommen (ibid.:19). Kirken er allerede godt etablert i den virkelige verden, og det kan være at det er i den digitale verden at kirken må få et godt fotfeste. Funnene i analysen viser at bruk av Instagram, og andre sosiale nettverkstjenester, har stor påvirkningskraft på ungdommers psykiske helse. Hvilken rolle kan kirken ta på seg for å være en stemme inn i ungdommers identitetsskaping og bruk av sosiale nettverkstjenester? Et annet spørsmål som også kan stilles er: hvor populært er det når presten, diakonen eller kateketen oppretter profiler på Instagram og andre sosiale nettverkstjenester for å ha kontakt med ungdom, og for å være en del av ungdommenes fellesskap? Kirken har allerede etablert et tilbud i det digitale samfunnet. Dette tilbudet er Nettprestene (2017:139). Ved å tilby Nettprest-tjenesten har kirken skapt en plattform inn i det digitale samfunnet der ungdom, og andre, har mulighet til å prate med noen om både det påloggede og det avloggede livet. Denne tjenesten blir frontet som en diakonal tjeneste som er viktig i dagens norske samfunn. De sosiale nettverkene til ungdommene på sosiale medier består av både nære relasjoner og av fremmede. Gjennom analysen kommer det klart frem at de ungdommene som har et stort nettverk av fremmede og som bruker tid på å sammenligne seg med disse fremmede, er mer ensomme. Ved å være tilstede i det digitale samfunnet gjennom Nettprest-tjenesten kan kirken skape en trygg arena som ungdom kan ta

kontakt med. Kirken kan også være en stemme som fronter den positive formen for ensomhet (2005:55). Det viktigste er at kirken er tilstede på sosiale nettverkstjenester og i det digitale samfunnet.

## 6.0 Avslutning

Avhandlingen utforsker problemstillingen: «Hvilken effekt har bruk av Instagram på ungdommers opplevde ensomhet». For å svare på denne problemstillingen har det blitt gjennomført systematiske litteratursøk for å finne forskningsartikler som kan vise til forskning på ensomhet, Instagram og ungdom. Det ble funnet 15 forskningsartikler som var relevante for avhandlingens problemstilling. Datamaterialet fra disse 15 forskningsartiklene ble analysert ved å bruke den analytiske metoden: «systematisk tekstkondensering», og analysens funn ble deretter diskutert opp mot relevant teori om ensomhet, sosial identitet og sosiale medier. Drøftingen fokuserte på fire områder. Tre av disse var hovedtemaene som kom fram gjennom analysekapitlet, og det siste området i drøftingen drøftet hvordan problemstillingen kan sees som en diakonal utfordring, og hvordan kirken kan møte denne utfordringen. De tre hovedtemaene som kom frem gjennom analysen var: identitetens skjøre speilbilde; livsviktig respons; og de fremmede nære.

Ungdommer er opptatt av å finne sin rolle i samfunnet og i de sosiale settingene de er en del av. Avhandlingen har et sterkt fokus på den påloggede identiteten og hvordan Instagram er med på å forme ungdommers identitet. Det er viktig avslutningsvis å skrive at selv det i oppgaven er et skille mellom avlogget og en pålogget identitet, er det vanskelig å skille disse to i ungdommens hverdag. Instagram, og andre sosiale nettverkstjenester finnes på de fleste mobiler, og er dermed alltid tilstede for ungdommen. Avhandlingen har svart på hvilken effekt bruk av Instagram har på ungdommers opplevde ensomhet, og har gjennom analysen kommet frem til tre hovedtemaer. Identitetens skjøre speilbilde viser til hvordan ungdomstiden er preget av at ungdom er på leting etter sin rolle i de fellesskap ungdommen er med i. Når ungdommen skal finne sin egen identitet, sin rolle i samfunnet, prøver de ut ulike sider ved seg selv, og speiler de seg gjerne med andre. De jevnaldrende er et viktig sammenligningsgrunnlag for ungdommen. Instagram gir muligheten til å ha en privat bruker som er med på å gjøre Instagram til en trygg plattform å dele bilder, der ungdommen kan ha kontroll over hvem som ser har mulighet til å se de bildene som publiseres. Selv om ungdommene har kontroll, har også de sosiale nettverkene triplet seg i løpet av de siste ti årene. Ungdommen er i kontakt med mange personer i sin hverdag, og lar seg påvirke av det de ser og gjennom de tilbakemeldinger de får. I fasen der ungdommen prøver å finne sin egen

identitet brukes det tid på å sammenligne seg med andre, og søker etter tilbakemeldinger. Denne responsen er den livsviktige responsen. Ungdommen prøver ut ulike sider ved seg selv og dette kan gjøres ved å legge ut bilder på Instagram. Responsen ungdommene får på disse bildene har stor påvirkning på deres mentale helse. Ungdommer påvirkes forskjellig av disse tilbakemeldingene. På den ene siden er en som har en sterk personlighet og et godt sosialt nettverk er ikke like påvirkelig for de eventuelle negative tilbakemeldingene. På den andre siden kan være en som sliter med ensomhet. Denne ungdommen er mer påvirkelig til de eventuelle negative tilbakemeldingene som kan komme på sosiale nettverkstjenester. Hvilken måte ungdommen bruker de sosiale mediene har også en effekt på ungdommers opplevde følelse av ensomhet. Det er hovedsakelig aktiv og passiv bruk som vil ha noe å si om effekten er positiv eller negativ. Den passive bruken der ungdommen bare konsumerer andres publikasjoner har negativ effekt på ungdommers følelse av ensomhet. Den aktive bruken derimot kan ha en positiv effekt på ungdommers opplevde ensomhet. De som har et godt sosialt nettverk, både på- og avlogget, er mindre ensomme. Aktiv bruk kan også ha en negativ effekt på opplevd ensomhet, og det er hvis den aktive brukeren ofte får negative tilbakemeldinger på det som publiseres. En annen faktor som påvirker ungdommers opplevde følelse av ensomhet er hvem ungdommen er i kontakt med på Instagram. Ungdommen kan velge å ha en privat bruker, men det er allikevel mulig å følge fremmede og kjendiser over hele verden. Det å følge mange fremmede gir en større risiko for en negativ effekt, enn det å bare følge nære relasjoner. Sosial sammenligning som er en del av ungdommens måte å bygge sin egen identitet og sitt selvilde. Mange av bildene på Instagram er redigerte og kan fremme et kroppsideal som er umulig å oppnå for en ungdom. Ungdom som er opptatt med å speile seg med kjendiser, og fremmede de ser opp til, kan oppleve at denne bruken av Instagram har en negativ effekt på blant annet selvilde og selvtillit. Det vises til to typer tillit i avhandlingen, partikulær- og generalisert tillit. Partikulær tillit er tilliten man har til nære relasjoner. Generalisert tillit er tilliten man har til folk flest, og en lavere generalisert tillit er forbundet med ensomhet. Graden av en slik tillit påvirkes av hvordan ungdommen bruker Instagram. De som bruker Instagram aktivt har et høyere tillitsnivå, enn de som bruker Instagram passivt.

Konklusjonen i oppgaven er at bruk av Instagram har ulik effekt på ungdommers opplevde ensomhet. Det avhenger av hvordan de bruker Instagram, og hvilket sosialt utgangspunkt de har når de ikke bruker Instagram. Effekten bruk av Instagram får for ungdom avhenger av hvordan ungdom bruker Instagram, og om ungdommen har et avlogget sosialt nettverk ved siden av det påloggede sosiale nettverket. De ungdommene som er sikre på seg

selv og har et godt avlogget positivt nettverk i den avloggede verden tjener på en aktiv bruk av Instagram. Det er mer sannsynlig at ungdommer som sliter med eget selvbilde og mangler et sosialt nettverk bruker Instagram passivt. Denne passive bruken av Instagram kan ha en negativ effekt på ungdommen.

Kirken er opptatt av å være tilstede der ungdommen er, og har etablert Nettprestene som en plattform i den digitale verden der ungdom kan snakke med kirkelige ansatte om livet. En oppfordring til kirken er å holde seg oppdatert på utviklingen som skjer i den digitale verden og hvor stor plass denne utviklingen har hos ungdom i dag som begynner å bruke sosiale nettverkstjenester tidlig

Denne avhandlingen er et positivt bidrag til å belyse utfordringen som kommer med et økende bruk av sosiale nettverkstjenester og hvordan denne bruken av de sosiale nettverkstjenestene påvirker ungdom. Avhandlingen har hatt fokus på Instagram som ble startet i 2010, og det mangler fortsatt forskning som utforsker hvordan bruk av Instagram påvirker ungdom over tid. Bruk av Instagram påvirker ungdommers opplevde følelse av ensomhet, men bruken av Instagram kan også påvirke tillitsnivå, selvbilde og mental helse. Dette er temaer som trenger å forskes på. Den digitale verden og hvordan ungdom kommuniserer og utvikler seg er stadig i endring, og det er viktig at dette forskes på for at samfunnet kan støtte ungdommen i deres utvikling av en sunn identitet.

## Litteraturliste

Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Oslo: Fagbokforlaget

Arnone, J.M. (2014). Adolescents may be older than we think: today 25 is the new 18, or is it?. *International Journal of Celiac Disease*. 2 (2):47-48. DOI: 10.12691/ijcd-2-2-4

Backstreet Boys (1997). *As long as you love me*. Hentet 14. mai 2017 fra:  
<http://www.azlyrics.com/lyrics/backstreetboys/aslongasyouloveme.html>

Barry, C. T., Doucette, H., Loflin, D. C., Rivera-Hudson, N., & Herrington, L. L. (2015). “Let Me Take a Selfie”: Associations Between Self-Photography, Narcissism, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*. 6 (1):48-60. DOI: 10.1037/ppm0000089

Bay, L. (2015). Filtering our selves: Associations between early adolescent self-perceptions and Instagram activity. (Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts). Hentet 4. mars 2017 fra:  
<http://summit.sfu.ca/item/15909>

Darley, J. (2010). Social Comparison Theory. I: Hogg, M.A, og Levine, J.M. (red.). *Encyclopedia of Group Processes and Intergroup Relations*. 762-765. New Dehli: SAGE Publications, Inc

Donnelly, E., Kuss, D.J. (2016). Depression among Users of Social Networking Sites (SNSs): The Role of SNS Addiction and Increased Usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*. 1 (2):1-6. ISSN: 2474-5049

Dovidio, J.F., Gaertner, S.L., Pearson, A.R., Riek, B.M. (2005). Social Identities and Social Context: Social Attitudes and Personal Well-being. I: Thye, S.R. og Lawler, E.J. (red.). *Social Identification in Groups*. 231-260. Amsterdam: JAI Press Inc.

Enjolras, B. m.fl. (2013). *Liker – liker ikke*. Oslo: Cappelen Damm

Gackenbach, J. og von Stackelberg, H. (2007). Self online: Personality and Demographic Implications. I: Gackenbach, J. (red.) *Psychology and the internett. Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. 55-73. 2 utg. Amsterdam: Academic Press.

Ganda, M. (2014). *Social Media and Self: Influences on the Formation of Identity and Understanding of Self through Social Networking Sites*. (University Honors Theses). DOI: 10.15760/honors.64

- Giedd, J.N., (2012). "The digital revolution and adolescent brain evolution". *Journal of Adolescent Health*. 51 (2):101-105. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2012.06.002
- Halvorsen, K. (2005). *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Hogg, M.A. (2005). Uncertainty, Social Identity, and Ideology. I: Thye, S.R. og Lawler, E.J. (red.). *Social Identification in Groups*. 203-230. Amsterdam: JAI Press Inc.
- Instagram (2017). *Our story*. Hentet 5. mai 2017 fra: <https://instagram-press.com/our-story/>
- Ipsos (2017). *Ipsos' tracker om sosiale medier Q4'16*. Hentet 14. mai 2017 fra: <http://ipsos-mmi.no/some-tracker>
- Isarabhakdi, P. og Pewnilt, T. (2016). Engagement with family, peers, and Internet use and its effect on mental well-being among highschool students in Kanchanaburi Province, Thailand. *International Journal of Adolescence and Youth*. 21 (1):15-26. DOI: 10.1080/02673843.2015.1024698
- Jie, C.H, Yi, G.S., og Yu, W.X. (2016) *The Relationship Between Loneliness, Life Satisfaction and Internet Addiction Among Young Adults*. (Final Year Project). Hentet 12. april 2017 fra: <http://eprints.utar.edu.my/id/eprint/2322>
- Johnson, S.B m.fl. (2009). "Adolescent Maturity and the Brain: The Promise and Pitfalls of Neuroscience Research in Adolescent Health Policy". *Journal of Adolescent health*. 45 (3):216-221. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2009.05.016
- Khan, S., Gagné, M., Yang, L. og Shapka J. (2015). Exploring the relationship between adolescents' self-concept and their offline and online social worlds. *Computers in Human Behavior*. 55 (B): 940–945. DOI: 10.1016/j.chb.2015.09.046
- Kirkerådet (2008). *Plan for diakoni i Den norske kirke*. Hentet 01.03.2017 fra: [https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/planer-visjonsdokument-og-strategier/plan\\_diakoni\\_2010\\_bokmaal2.pdf](https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/planer-visjonsdokument-og-strategier/plan_diakoni_2010_bokmaal2.pdf)
- Kirkerådet (2015). *Protokoll fra Ungdommens kirkemøtet 2015*. Hentet 15. april 2013 fra: [https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/ungdommens-kirkemote/2015/dokumenter/ukm\\_2015\\_protokoll.pdf](https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/ungdommens-kirkemote/2015/dokumenter/ukm_2015_protokoll.pdf)
- Kirkerådet (2016). *Protokollen fra Kirkemøtet 2016*. Hentet 15. april 2013 fra: [https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/kirkemotet/2016/vedtak/protokoll\\_km\\_2016.pdf](https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/kirkemotet/2016/vedtak/protokoll_km_2016.pdf)
- Kirkerådet (2017). *Protokollen fra Kirkemøtet 2017*. Hentet 15. april 2013 fra:



[https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/kirkemotet/2017/vedtak/protokoll\\_km\\_2017.pdf](https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/kirkemotet/2017/vedtak/protokoll_km_2017.pdf)

- Lee C.S., Abu Bakar N.A.B., Muhammad Dahri R.B., Sin SC.J. (2015). Instagram This! Sharing Photos on Instagram. *Lecture Notes in Computer Science*, (9469):132-141. DOI: 10.1007/978-3-319-27974-9\_13
- Leite, I.I. (2014). *Ung ensomhet, Forståelser, sårbarhetsfaktorer og målrettet forebygging av ensomhet blant unge jenter*. (Masteroppgave i sosialt arbeid). Hentet 24. mars 2017 fra: <http://hdl.handle.net/11250/298158>
- Lup, K. Trub, L. og Rosenthal L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 18 (5):247-252. DOI: 10.1089/cyber.2014.0560
- Manikonda, L., og Choudhury, M. D. (2017). Modeling and Understanding Visual Attributes of Mental Health Disclosures in Social Media. *Proceedings of the 2017 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. 170-181. DOI: 10.1145/3025453.3025932
- Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: A strategy for qualitative analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*. 40:795-805. DOI: 10.1177/1403494812465030
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*, 4. utg. Oslo: Universitetsforlaget
- Miller, V. (2011). *Understanding Digital Culture*. London: SAGE Publications Ltd.
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009) Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med*. 6(7). DOI: 10.1371/journal.pmed.1000097
- Nesi, J. & Prinstein, M.J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 43 (8):1427-1438. DOI:10.1007/s10802-015-0020-0
- Pittman, M. (2015). Creating, Consuming, and Connection: Examining the Relationship Between Social Media Engagement and Loneliness. *The journal of Social Media in Society*. 4 (1):66-98. Hentet 23. mars 2017 fra: <http://thejsms.org/index.php/TSMRI/article/view/92/52>

- Sabiston, C.M. og Pila, E. (2014). Social Comparison. I: Eklund, R.C. og Tenenbaum, G. (red.). *Encycloaedia of Sport and Exercise Psychology*. Los Angeles: SAGE Publications, Inc.
- Savci, M., og Aysan, F. (2016). Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness. *Educational Process: International Journal*. 5 (2):106-115. DOI: 10.12973/edupij.2016.52.2
- Sawyer, S.M., Afifi, R.A., Bearinger, L.H., Blakemore, S.J., Dick, B., Ezeh, A.C. and Patton, G.C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. I: *The Lancet*. 379 (9826):1630-1640. DOI:10.1016/S0140- 6736(12)60072-5
- Shuai, H., Shen, C., Yang, D., Lan, Y., Lee, W., Yu, P.S., og Chen, M. (2016). Mining Online Social Data for Detection Social Network Mental Disorders. *Proceedings of the 25<sup>th</sup> International Conference on World Wide Web*. 175-285. DOI: 10.1145/2872427.2882996
- Skjevesland, O (1999). *Invitasjon til praktisk teologi: en faginnføring*. Oslo: Luther Forlag
- Smetana, J.G., Campione-Barr, N. and Metzger, A. (2006). “Adolescent development in interpersonal and societal contexts”. *Annu. Rev. Psychol.* 57:255-284. DOI: 10.1146/annurev.psych.57.102904.190124
- Strachan, S.M (2014) Identity. I: Eklund, R.C. og Tenenbaum, G. (Red.). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. 366-369. Los Angeles: SAGE Publications, Inc.
- Svartdal, F. (2017a). Sosialpsykologi. I Store norske leksikon. Hentet 5. mai 2017 fra: <https://snl.no/sosialpsykologi>
- Svartdal, F. (2017b). Utviklingspsykologi. I Store norske leksikon. Hentet 5. mai 2017 fra: <https://snl.no/utviklingspsykologi>
- Svendsen, L.FR.H. (2015). *Ensomhetens filosofi*. Oslo: Univeristetsforlaget.
- Teigen, K.H. (2017). Psykologi. I Store norske leksikon. Hentet 5. mai 2017 fra: <https://snl.no/psykologi>
- Unesco (2017). *What do we mean by «youth»?.* hentet 5.mai 2017 fra: <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/youth/youth-definition/>
- Widyanto, L., Griffiths, M. (2007). Internet Addiction: Does It Really Exist? (Revisited). I:

*Psychology and the internet. Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications, 2 utg. kap. 6:141-161. London: Academic Press)*

Ytreberg, E. (2014). Medievitenskap. I Store norske leksikon. Hentet 5. mai 2017 fra:  
<https://snl.no/medievitenskap>

## Vedlegg

### Vedlegg 1: Søkeresultater fra Oria (BIBSYS)

Tittel	Forfatter	År
#ensom. Hvordan oppleves det å være ensom og ung voksen i Norge i dag, og hvilken betydning har sosiale medier for opplevelsen av ensomhet? En kvalitativ studie med to fokusgrupper fra Storsalen menighet ; #lonely. How does young adults experience loneliness, and what significance does social media have on the experience of loneliness? A qualitative study with two focus groups from "Storsalen menighet".	Ingvill Trysdal	2015
Bare meg, helt alene	Liv Sandnes Aabø	2014
Ung og ensom : årsak, konsekvens og forebygging	Synnøve Bolstad Johansen	2014
Ung Ensomhet	Inger Lise Leite	2014

### Vedlegg 2: Søkeresultater fra Google Scholar:

Tittel	Forfatter	År
A content Analysis of Celebrity Instagram Posts and Parasocial Interaction	Janabeth Ward	2016
Adolescent health care in a multi-cultural area: a qualitative study from adolescents' perspective	Mikaela Hällström, Vania Ranjbar, Henry Ascher	2016
Adolescent Online Risk-Taking: An Experimental Analysis of Posting Behaviour	Rachel Ann Lynn Baitz	2015
An investigation into the relationship between celebrity attitudes, social comparison and social media use	Abigail Leigh Crossman	2016
Att slåss mot väderkvarnar	Patra Jonsson, Josefine Lundevall	2014

Beware of Selfies: The Impact of Photo Type on Impression Formation Based on Social Networking Profiles	Nicole C. Krämer, Markus Feurstein, Jan P. Kluck, Yannic Meier, Marius Rother, Stephan Winter	2017
Cyberbullying Across the Globe	Raúl Navarro, Satiago Yubero, Elisa Larrañaga	2016
Cyberbullying, a part of adolescents everyday life	Edeblom, Susanne; Wither, Karin	2015
Defining Digital Self-Harm	Jessica Pater, Elizabeth Mynatt	2017
Engagement with family, peers, and internet use and its effect on mental well-being among high school students in Kanchanaburi Province, Thailand	Pimonpan Isarabhakdi, Titinan Pewnil	2016
Exploring Communication Technology Behaviour of Adolescents with Cerebral Palsy in Singapore	Nadin natasca binte mohamed rasid, Karen P. Nomis	2015
Exploring the relationship between adolescents' self-concept and their offline and online social worlds	Shereen Khan, Monique Gagné, Leigh Yang, Jennifer Shapka	2015
Factors influencing social satisfaction and loneliness: a path analysis	Minou Weijs-Perrée, Pauline van den Berg, Theo Arentze, Astrid Kemperman	2015
Future of Psychiatry: Mobile Health and Social Sensing	Gökben Hizli Sayar, Nevzat Tarhan	2016
Late-moderns hipsters: New tendencies in popular culture	Bjørn Schiermer	2013
LockDoll: Providing Ambient Feedback of Smartphone Usage within Social Interaction	Seungwoo Choi, Hayeon Jeoung, Minsam Ko, Ulchin Lee	2016
Me, My Brands and I - Self-presentation through brand-related UGC	Ilkka Sairanen	2014
Mining Online Social Data for Detecting Social Network Mental Disorders	Hong-Han Shuai, Chih-Ya Shen, De-Nian Yang, Yi-Feng Lan, Wang-Chien Lee, Philip S. Yu, Ming-Syan Chen	2016
Nätkränkningar under adolescensen	Viktoria Nilsson Morin	2015

Perpetual contact as a communicative affordance: opportunities, constraints, and emotions	Giovanna Mascheroni, Jane Vincent	2016
Personality and selfies: Narcissism and the Dark Triad	Jessica L. McCain, Zachary G. Borg, Ariel H. Rothenberg, Kristina M. Churillo, Paul Weiler, W. Keith Campbell	2016
Psychological Aspect of Internet Addiction of Teenagers	Nataliya G. Tserkovnikova, Dina Ye. Shchipanova, Bella A. Uskova, Viktor V. Puzyrev, Olga A. Fedotovskih	2016
Pushback: Expressions of resistance to the "vertime" of constant online connectivity	Stacey Morrison, Ricardo Gomez	2014
Selfies and personality: Who posts self-portrait photographs?	Agnieszka Sorokowska, Anna Oleszkewich, Tomasz Frackowiak, Katarzyna Pisanski, Anna Chimel, Piotr Sorokowski	2015
Social Media Networking Literacy: Rebalancing Sharing, Privacy and Legal Observance	John N. Gathegi	2014
Social Networks Addiction: Could Social Advertising Help?	Maria A. Mitina, Elena G. Popkova, Lilia V. Ermolina, Irina N. Sherer	2015
The five principles and the future	Bjarne Bruun Jensen	2015
The role of social and parasocial relationships on social networking sites loyalty	Rodoula H. Tsotsou	2015
The Selfie Paradox: Nobody Seems to Like Them Yet Everyone Has Reasons to Take Them. An Exploration of Psychological Functions of Selfies in Self-Presentation	Sarah Diefenbach, Lara Christoforakos	2017
The Structure of Cyber and Traditional Aggression: An Integrated Conceptualization	David Lerner	2013
The virtual schoolyard - a study about how young people's usage of social media affects the school	Ulrika Levander	2015

counsellors profession		
Theoretical Explanations for Facebook use and Popularity	Rahul Chauhan, Emily Hammer	2016
Ung Ensomhet	Inger Lise Leite	2014
Å finne hverandre på godt og vondt - tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier	Lise Malén Mauseth	2014

Vedlegg 3: Søkeresultater fra PubMed:

Tittel	Forfatter	År
Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.	Brian A. Primack, Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Erin O. Whaite, Liu yi Lin, Daniel Rosen, Jason B. Colditz, Ana Radovic, Elizabeth Miller	2017

Vedlegg 4:

Tittel	Forfatter	År
Social Media and Self: Influences on the Formation of Identity and Understanding of Self through Social Networking Sites	Madison Ganda	2014
Ung ensomhet, Forståelser, sårbarhetsfaktorer og målrettet forebygging av ensomhet blant unge jenter	Inger Lise Leite	2014
Mining Online Social Data for Detection Social Network Mental Disorders	Hong-Han Shuai, Chih-Ya Shen, De-Nian Yang, Yi-Feng Lan, Wang-Chien Lee, Philip	2016

	S. Yu, Ming-Syan Chen	
Exploring the relationship between adolescents' self-concept and their offline and online social worlds	Sjereen Khan, Monique Gagné, Leigh Yang, Jennifer Shapka	2015
Engagement with family, peers, and Internet use and its effect on mental well-being among highschool students in Kanchanaburi Province, Thailand	Pimonpan Isarabhakdi, Titinan Pewnil	2016
Creating, Consuming, and Connection: Examining the Relationship Between Social Media Engagement and Loneliness	Matthew Pittman	2015
Depression among Users of Social Networking Sites (SNSs): The Role of SNS Addiction and Increased Usage	Elle Donnelly, Daria J. Kuss	2016
Modeling and Understanding Visual Attributes of Mental Health Disclosures in Social Media	Lydia Manikonda, Munmun De Choudhury	2017
Instagram This! Sharing Photos on Instagram	Chei Sian Lee, Nur Alifah Binte Abu Bakar, Raudhah Binti Muhammad Dahri, Joanna Sei-Ching Sin	2015
Loneliness, Life Satisfaction, & Internet Addiction – The Relationship Between Loneliness, Life Satisfaction and Internet Addiction Among Young Adults	Chong Han Jie, Gan Shi Yi, Wong Xi Yu	2016
Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness	Mustafa Savci, Ferda Aysan	2016



Filtering our selves: Associations between early adolescent self-perceptions and Instagram activity	Lisa Bay	2015
“Let me take a Selfie”: Associations Between Self-Photography, Narcissism, and Self-Esteem	Christopher T. Barry, Hannah Doucette, Delle C. Loflin, Nicole Rovera-Hudson, Lacey L. Herrington	2015
Using Social Media for Social Comparison and Feedback-seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms	Jacqueline Nesi, Mitchell J. Prinstein	2015
Instagram #Instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed	Katerina Lup, Leora Trub, Lisa Rosenthal	2015